

Kleine Fenchel Fladen

Für 6 Stück Hefeteig:

300 g feines Weizenvollkornmehl
1/2 Würfel Hefe (21 g)
1 TL Schneekoppe Fruchtzucker
100 g feine Haferflocken
1 EL Schneekoppe Sonnenblumenöl
1 TL Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor

Belag:

600 g Fenchel,
200 ml Gemüsebrühe Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor
Pfeffer,
1 TL Fenchelsaat
250 g vollreife Tomaten
1 Knoblauchzehe
125 g Creme fraiche
Weizenvollkornmehl für die Arbeitsfläche
150 g Fetakäse, zerkrümelt
1 EL frische Thymianblättchen

Zubereitungszeit 125 Minuten

1. Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröckeln. Fruchtzucker und 5 Esslöffel lauwarmes Wasser dazugeben und mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Abgedeckt 20 Minuten gehen lassen. 250 Milliliter lauwarmes Wasser, Haferflocken, Öl und Salz dazugeben und verkneten. Abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.

2. Fenchel waschen, putzen, halbieren, den Strunk entfernen und die Hälften in Scheiben schneiden. Brühe erhitzen. Fenchel darin 5 Minuten dünsten. Abtropfen lassen, mit Salz, Pfeffer und Fenchelsaat würzen. Die Tomaten abziehen, halbieren, von den Kernen befreien und würfeln. Knoblauch durchpressen, mit der Creme fraiche und 1 Prise Salz verrühren.

3. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 225 °C (Umluft 200 °C, Gas Stufe 4) vorheizen. Sechs Fladen ausrollen, auf das Blech legen. Knoblauch-Creme darauf streichen. Fenchel, Tomaten, Schafskäse und Thymian darüber streuen. Auf der untersten Schiene 20 bis 25 Minuten backen.

Pro Stück
1756/420 kJ/kcal
16 g Eiweiß
16 g Fett

47 g Kohlenhydrate
10 g Ballaststoffe
1 BE

TIPP

Wer Fencheltee in Teebeuteln vorrätig hat, braucht nicht extra Fenchelsaat zu kaufen, sondern kann den Inhalt eines Teebeutels verwenden.