



Vegi

Glutenfrei

Marokkanisches Fladenbrot mit Hummus

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Aufgehen lassen: ca. 1 Std.
Ergibt 6 Stück

250g glutenfreies Mehl
(z. B. Schär Brot-Mix B)

¼ Würfel Hefe (ca. 10g),
zerbröckelt

½ Teelöffel Salz

½ Esslöffel Koriander,
fein geschnitten

½ Teelöffel Korianderpulver

½ Teelöffel Kreuzkümmel

1 roter Peperoncino,
entkernt, gehackt

1½ dl Wasser

1 Esslöffel Olivenöl
Olivenöl zum Braten

1. Mehl und alle Zutaten bis und mit Peperoncino in einer Schüssel mischen.
2. Wasser und Öl dazugießen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. auf Doppelte aufgehen lassen.

Formen: Teig zu 6 gleich grossen Kugeln formen, auf wenig Mehl ca. 4 mm dick auswallen. Wenig Öl in einer beschichteten Pfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, bei mittlerer Hitze Fladen portionenweise beidseitig je ca. 2 Min. braten, herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen.

Hummus

1 Dose Kichererbsen
(ca. 250g), abgespült,
abgetropft

1 dl Wasser

1 unbehandelte Zitrone,
nur Saft

2 Esslöffel Olivenöl

2 Knoblauchzehen,
gepresst

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Salz

Kichererbsen mit allen restlichen Zutaten fein pürieren. Zum Fladenbrot servieren.

Pro Person: 11g Fett, 6g Eiweiss,
66g Kohlenhydrate, 1620kJ (387kcal)