

Kräuterfladen

von Marita Winkelmann

- 250 g Weizenvollkornmehl
- 150 g Roggenvollkornmehl
- $\frac{1}{2}$ Tl. Salz
- $\frac{1}{2}$ Tl. Kümmel
- Fenchel
- 1/8 Ltr. lauwarmes Wasser
- 2 EI. saure Sahne
- Sonnenblumenöl

Weizen- und Roggenvollkornmehl mit dem Salz, Kümmel und dem Fenchel in einer Schüssel mischen, in die Mitte eine Mulde drücken und das Wasser zusammen mit der sauren Sahne und Öl hineingeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

Diesen nun kneten, bis er fest und elastisch geworden ist. Das geht am besten mit dem Knethaken des elektrischen Handrührgerätes, wobei aber mit einer Arbeitsdauer von ca. 20 Min. zu rechnen ist.

Den Teig mit etwas Öl bestreichen und unter einem heißen Topf ca. 1 Stunde ruhen lassen, damit das Mehl quellen kann.

Etwas ausgesiebtetes Mehl auf die Arbeitsfläche sieben.

Den Backofen auf 200° C vorheizen.

Ein Backblech üppig fetten.

Den Teig in 8 Stücke teilen und diese 2 - 3 mm dick ausrollen.

Jedes Stück vierteln und auf das Backblech legen.

Sofort auf der mittleren schiene des heißen Ofens 15 - 20 Min. hellgelb und knusprig backen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.