

Pide

Pikante Hackfleisch – Fladenbrote aus Hefeteig mit würziger Füllung!

**glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, fruktosearm
siehe Tipp, eifrei siehe Tipp**



Für 4 Stück

Für den Teig:

180g glutenfreies Mehl (ich verwende Mix B von Schär)
1 EL Flohsamenschalenpulver
 $\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe
200ml lauwarmes Wasser
1 EL Öl
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
1 Prise Zucker
1 Eiweiß

Für die Füllung:

200g gemischtes Hackfleisch (Lamm/Rind)
1 große Zwiebel
50g gehackter TK – Spinat
1 TL Paprikapulver
3 EL Tomatensoße
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer

1 Eigelb zum Bestreichen

Nach Geschmack: Feta, Schnittlauch

1. Den Hefeteig herstellen. Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen.
2. Alle restlichen Zutaten für den Teig in eine Rührschüssel geben, auch das Hefewasser. Gut verrühren und einen glatten Hefeteig herstellen. Der Teig soll eine weiche, aber dennoch knetbare Textur aufweisen. Bei Bedarf mit wenig Mehl regulieren.
3. Den Teig auf eine gut bemehlte (!) Arbeitsfläche geben, mit bemehlten Händen durchkneten, dann in 4 Stücke teilen. Jedes Teigstück oval ausrollen, jedoch nicht zu dünn. An einem warmen Ort etwa 45 Minuten aufgehen lassen.
4. Unterdessen die Füllung herstellen. Zwiebel fein und Knoblauch fein hacken. Das Hackfleisch mit etwas Öl in einer Pfanne braten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Alle restlichen Zutaten für die Füllung unter das Hackfleisch rühren.
5. Je 1 – 2 EL der Fleischmasse auf die Teigfladen streichen. Dann die Ränder der Teigfladen von der Längsseite her etwas einklappen und die Enden spitz formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Eigelb bepinseln.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 20 – 25 Minuten backen.
7. Nach Geschmack mit Feta und Schnittlauchröllchen bestreuen.

Fruktosearm – Tipp: Für den Teig anstatt Zucker eine Prise Traubenzucker verwenden. Für die Füllung Schalotten anstatt Zwiebel, 3 EL Sahne (laktosefrei) oder Mandel cuisine anstatt Tomatensoße.

Eifrei – Tipp: Das Eiweiß ist für den Hefeteig nicht zwingend notwendig. Zum Bestreichen kann Sahne (laktosefrei) oder Mandel cuisine verwendet werden um das Eigelb zu ersetzen.



