

Tanjas Rahmfladen

Der Beitrag enthält Werbung für Tanjas glutenfrei.

Herzhafter Brotteig mit würzig-cremigem Belag – ein Genuss auf ganzer Linie! Der Teig lässt sich fix zubereiten und während die Teiglinge eine kurze Aufgezeit erhalten, werden alle Zutaten für den Belag vorbereitet. So stehen die pikanten Brotteig-Fladen im Nu auf dem Tisch. Ideal auch als Pausenbrot für Arbeit und Schule ☺

Glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, sojafrei, eifrei, laktosefrei. Milchfrei, fruktosearm und hefefrei siehe Tipps am Rezeptende.



Für 4 Stück

Für den Teig:

200g [Backmischung „Mein liebstes Brot – BROTGEWÜRZ“](#) von Tanjas glutenfrei

1 TL (3 g) Salz

1 Prise Zucker

10g Frischhefe ODER 1/2 P. Trockenhefe

200g lauwarmes Wasser

1 EL glutenfreier Essig

glutenfreies Mehl zum Formen

Für den Belag:

80g geräucherter Schinken

1 mittelgroße Zwiebel

200g Schmand oder Sauerrahm (ggf. laktosefrei)

Salz, Pfeffer

Wer mag: Schnittlauchröllchen, etwas Petersilie

1. Backmischung, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben.
2. Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit Essig zum Mehlgemisch geben. Alles etwa 2 – 3 Minuten zu einem glatten Teig kneten.
3. Eine Arbeitsfläche gut bemehlen, den Teig in 4 Stücke teilen und jedes Teigstück zu einem länglichen Fladen mit etwa 0,5cm Dicke formen. Die Teigfladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und an einem warmen Ort etwa 30 Minuten aufgehen lassen.
4. Unterdessen den Schinken klein würfeln, Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Schmand mit Salz und Pfeffer verrühren.
5. Die Teigfladen mit Schmandcreme bestreichen und mit Zwiebel und Schinkenwürfel belegen.
6. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze, auf untere Schiene) einschieben und die Fladen etwa 25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, mit Schnittlauchröllchen und Petersilie bestreuen und die Rahmfladen lauwarm genießen.

Tipp: Auch ausgekühlt schmecken die Rahmfladen köstlich.

Milchfrei – Tipp: Schmand durch eine pflanzliche Alternative auf Sojabasis ersetzen.

Fructosearm – Tipp: Zucker durch Reissirup oder Getreidezucker ersetzen. Frühlingszwiebeln nur nach Verträglichkeit einsetzen.

Hefefrei – Tipp: Für den Teig Hefe und Zucker weglassen. Ein halbes Päckchen Backpulver zum Mehl mischen und nach Rezept verfahren. Das Wasser muss hierbei nicht lauwarm sein und die Gehzeit entfällt.

Bild 1: Links: die Teigfladen vor dem Aufgehen. Rechts: Aufgegangene Teigfladen, belegt mit Schmandcreme, Zwiebeln und

Speck.





rezepte-glutenfrei.de

