

## GEMÜSEFLADEN

---

	<b>Teig:</b>	
300 g	Dinkelmehl	
20 g	Hefe	
1,5 dl	Milch	
1 Pr.	Zucker	alle Zutaten vermischen und 10 Min. zu einem elastischen Teig kneten 30 Min. zugedeckt ruhen lassen
1 KL	Salz	darüber streuen und während 5 Min. einkneten
	<b>Gemüse:</b>	
1 EL	Öl	in eine Chromstahlpfanne geben
300 g	Saisongemüse	waschen, rüsten und fein schneiden, mit dem Öl andämpfen
	Salz, Pfeffer	zum Würzen, ca. 10 Min. leicht köcheln lassen
evtl. wenig	Wasser	beigeben Gemüse leicht auskühlen lassen
1 dl	Rahm	
1	Ei	zum Gemüse mischen
100 g	Alpkäse	raffeln
		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ den Teig 5 mm dick auswallen, den Rand 1 cm breit mit Wasser bestreichen und einrollen, so dass ein Rand entsteht</li> <li>➤ Käse darauf verteilen</li> <li>➤ Gemüse darüber streuen</li> </ul>
	<b>Backen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ den Gemüsefladen im vorgeheizten Ofen bei 200 ° C ca. 20 Min. backen</li> </ul>
	<b>Tipp</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Anstelle von Dinkelmehl kann auch Halbweissmehl verwendet werden</li> </ul>