



Aus der Heimat der Frische

 25 Minuten

 Einfach

Blitzschnelles Spatenbrot

Immer nur Kräuterbaguette? Langweilig! Probier' mal das leckere Pfannenbrot vom Spaten: Im Handumdrehen zusammengerührt, wird der Teig mit Käse, Oliven und Zwiebeln direkt auf dem Spaten über offener Flamme gebacken – ohne Hefe oder langer Gehzeit, dafür

 *So wirds gemacht :*

Schritt 1

Das Pfannenbrot gelingt auch über dem Grillrost, echte Waterkant-Griller grillen ihr Brot aber direkt auf dem Spaten auf offener Flamme. Dafür die Schaufel eines Spatens mit einem in Olivenöl getränkten Küchenpapier einreiben, anschließend den geölten Spaten über der offenen Flamme vorheizen.

Schritt 2

Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne kurz auf dem Spaten anrösten. Dann auf einem Teller kurz abkühlen lassen.

Schritt 3

In einer Schüssel Mehl, Backpulver, etwas grobes Salz und die angerösteten Leinsamen vermengen. Wasser und Rapsöl hinzugeben und mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend die Sonnenblumen- und Kürbiskerne kurz unterkneten. Den Teig in der Schüssel kurz schütteln, damit dieser sich gleichmäßig in der Schüssel absetzt.

Schritt 4

Oliven und Zwiebeln in Ringe schneiden. Den Benjamin in grobe Streifen schneiden.

Schritt 5

Jeweils etwa eine Handvoll Teig nehmen, mit beiden Händen platt drücken und auf den Spaten legen. Den Teig etwa 3 bis 5 Minuten über der offenen Flamme



Zutaten

4 Portionen

4 Tassen Mehl

2 Tassen lauwarmes Wasser

0.25 Tassen Rapsöl

2 EL Leinsamen

2 EL Körner-Mix aus Sonnenblumen- und Kürbiskernen

1 Packung Backpulver

Grobes Salz

8 Scheiben MILRAM Benjamin

200 g MILRAM PaprikaQuark

1 Handvoll Oliven

1-2 rote Zwiebeln

1 Bund Rosmarinzweige

backen, dann das Brot umdrehen – bei größeren Teigportionen verlängert sich die Backzeit eventuell um wenige Minuten. Die gebackene, noch warme Brot-Seite mit Käse-Streifen, Oliven- und Zwiebelringen sowie einem Rosmarinzweig belegen. Weitere 3 bis 5 Minuten backen.

Schritt 6

Die frisch gebackenen Brote auf einem Teller servieren. Das Pfannenbrot lässt sich toll in Gewürzquarks dippen, zum Beispiel dem PaprikaQuark.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2981/712

Fett (g): 32

Kohlenhydrate (g): 76

Eiweiß (g): 27