



mediterran gefülltes Pfannenbrot

Teig:

300 g Mehl

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Rinatura Weinsteinbackpulver Bio

150 g Naturjoghurt

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

3 Esslöffel Wasser

Füllung:

150 g Feta

1 Glas Liakada Kalamata Oliven in Scheiben

1 Glas Liakada Tomaten getrocknet in Streifen in Öl

1 kleine Knoblauchzehe

1 Teelöffel frischer Oregano oder Thymian (oder 1/2 TL getrocknet)

1 Bio Zitrone, der Abrieb (optional)

Frisch gemahlener Pfeffer

1 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Gesamtzeit: 1 h 30 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

mediterran gefülltes Pfannenbrot

1.

Für den Teig Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Joghurt, Olivenöl und Wasser dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Wenn zu trocken: esslöffelweise Wasser hinzufügen. Den Teig abdecken und ca. 15–30 min. ruhen lassen (kann aber auch direkt verwendet werden).

Für die Füllung Feta zerbröseln. Oliven, getrocknete Tomaten und Knoblauch fein hacken. Alles mit Kräutern, Zitronenabrieb, Pfeffer und Olivenöl in einer Schüssel vermengen.

Für die Pfannenbrote Teig in 4 gleich große Portionen teilen. Jede Portion auf einer leicht bemehlten Fläche rund ausrollen (ca. 15 cm Ø, nicht zu dünn). Jeweils einen großzügigen Löffel der Füllung in die Mitte geben.

Jetzt den Rand rundherum zur Mitte hin hochklappen – wie ein Säckchen –, dann zusammendrücken und die Naht vorsichtig flachdrücken.

Eine beschichtete Pfanne (ohne Öl!) auf mittlere Hitze erhitzen. Die gefüllten Teigfladen einzeln ca. 4-5 min. pro Seite goldbraun backen. Optional: Nach dem Backen mit etwas Olivenöl, Kräutern und Meersalz bepinseln.

Mit einem Dip nach Wahl (z.B. Tzatziki, Hummus oder Aioli) servieren. Als Beilage zu Salaten oder Grillgemüse. Schmeckt warm oder kalt.