

Schmorgemüse mit gebackenen Pilzen, Sauerrahm und Fladenbrot



Dauer: Aufwändig

.....

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

Vegetarisch

.....

Saison: Ganzjährig

.....

Für: 4 Personen

.....

Verfasst von: Rudi Pichler

.....

Zutaten

Schmorgemüse

.....

250 G Pastinake

.....

250 G rote Zwiebel

.....

250 G Karotten

.....

100 G Radieschen

.....

Knoblauch

.....

Öl

Salz

Petersilie

Gebackene Pilze

500 G Pilze

200 G Brösel

200 G Mehl

2-3 Eier

Salz

Butterschmalz zum Herausbacken

Fladenbrot - Vorteig

250 G Weizenmehl 700

250 G warmes Wasser 42°

1 PRISE Hefe

Fladenbrot - Hauptteig

200 G Weizenmehl 700

50 G Weizen Vollmehl

10 G Salz

5 G Hefe

120 G warmes Wasser 40°

schwarzer Kümmel

Sauerrahm-Sauce

250 G Sauerrahm

50 G Senf

1 Knoblauchzehe

Salz

Zubereitung

1. Karotten, Pastinake, Zwiebel schälen und mit Radieschen in Spalten schneiden.
2. Mit Öl marinieren, leicht salzen und vermengen.
3. Anschließend bei 200°C 45-60 Minuten backen.

Dabei das Gemüse immer wieder mit dem Pfannenwender umdrehen.

1. Die Pilze putzen, wenn nötig in Stücke schneiden, salzen und anschließend panieren.
2. In Butterschmalz goldbraun herausbacken.
3. Nochmal leicht salzen und anrichten.

1. Am Vortag 5 Minuten auf Stufe 1, dann 5 Minuten auf Stufe 2 in der Rührmaschine verrühren.
2. Danach den Teig 2 Stunden gehen lassen und anschließend abgedeckt über Nacht in die Kühlung.

1. Alle Zutaten und 70% vom Wasser 5 Minuten auf Stufe 1 verrühren.
2. Die restlichen 30% Wasser 5 Minuten auf Stufe 2 in der Rührmaschine zu einem Teig verkneten.

Teigtemperatur 23°C

3. Teig in geölte Form geben, falten und 1 h gehen lassen.
4. Wieder falten und eine halbe Stunde gehen lassen, ein weiteres Mal falten und nochmal eine Viertelstunde gehen lassen.

5. Mit Backblech im mittleren Bereich das Backrohr auf Vollgas, Heißluft vorheizen.
6. In 100g Stücke portionieren, rund schleifen, kurz rasten lassen und mit einem Nudelholz ausrollen.
7. Durchmesser ca. 15 cm, leicht befeuchten und mit schwarzem Kümmel bestreuen.
8. Nun die bemehlten Fladen nacheinander auf das heiße Blech legen und kurz warten.
9. Wenn sich die Oberseite wölbt, umdrehen und nochmal kurz warten.
10. In diesem Stadium den Fladen gut unter Beobachtung halten.
1. Für die Sauce den Sauerrahm mit Senf, Knoblauch und Salz vermengen.

Isst-Gut-Rezept, Gemüse-Tag

Rezept zum Film: Die Reise auf den Gipfel der Salzburger Ernährungspyramide