

Schmorgemüse mit gebackenen Pilzen, Sauerrahm und Fladenbrot

1/5 Schmorgemüse

Dauer: Aufwändig Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

250 G	Pastinake
250 G	rote Zwiebel
250 G	Karotten
100 G	Radieschen
	Knoblauch
	Öl
	Salz
	Petersilie

Verfasst von: Rudi Pichler

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.

Info

Isst-Gut-Rezept, Gemüse-Tag

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

2/5 Gebackene Pilze

Dauer: Aufwändig Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

500 G	Pilze
200 G	Brösel
200 G	Mehl
2-3	Eier
	Salz
	Butterschmalz zum Herausbacken

Verfasst von: Rudi Pichler

Zubereitung

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

Schmorgemüse mit gebackenen Pilzen, Sauerrahm und Fladenbrot

3/5 Fladenbrot - Vorteig

Dauer: Aufwändig Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

250 G	Weizenmehl 700
250 G	warmes Wasser 42°
1 PRISE	Hefe

Verfasst von: Rudi Pichler

Zubereitung

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.

4/5 Fladenbrot - Hauptteig

Dauer: Aufwändig Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

200 G	Weizenmehl 700
50 G	Weizen Vollmehl
10 G	Salz
5 G	Hefe
120 G	warmes Wasser 40°
	schwarzer Kümmel

Verfasst von: Rudi Pichler

Zubereitung

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.

Schmorgemüse mit gebackenen Pilzen, Sauerrahm und Fladenbrot

5/5 Sauerrahm-Sauce

Dauer: Aufwändig Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

250 G	Sauerrahm
50 G	Senf
1	Knoblauchzehe
	Salz

Verfasst von: Rudi Pichler

Zubereitung

1. Für die Sauce den Sauerrahm mit Senf, Knoblauch und Salz vermengen.