

Vollkornfladen mit paprika, mozzarella und thunfisch (Pizza usw)



Zubereitung

Zuerst die Hefe in lauwarmer Milch auflösen. Das Mehl mit der Milch mischen. Fügen Sie den Zucker, das Öl und schließlich das Salz. Beiseite stellen und für ein paar Stunden aufgehen lassen. Braten Sie die Zwiebel und die Paprikas mit einem Schuss Olivenöl in einer Pfanne. Fügen Sie eine Handvoll Kapern und eine Prise Salz hinzu, dann deckeln und köcheln lassen. Wenn der Teig aufgegangen ist und mindestens das doppelte Volumen erreicht hat, ihn in zwei teilen. Ausrollen beide in zwei dünne Blätter. Legen Sie das erste Blatt auf ein Backblech und bedecken mit Mozzarella-Scheiben, der gekochten Paprikamischung und dem Thunfisch. Mit der zweiten Teigplatte decken. Versiegeln Sie die Ränder gut. Backen bei 230°C für etwa 25 Minuten in einem Heißluftofen (Temperatur für einen normalen Backofen einstellen). In Stücke schneiden und servieren.

Tipps

Wenn Sie sich entscheiden, eine rohe Zwiebel zu verwenden, legen Sie sie für eine halbe Stunde in ein wenig Milch, bevor Sie sie zum Fladen hinzufügen, damit sie das Bittere verliert und ein wenig verdaulicher wird. Darüber hinaus, wie mit einer traditionellen Pizza, vergessen Sie nicht den Mozzarella im Voraus zu schneiden, ihn in einem Sieb abtropfen zu lassen und mit einem Papiertuch zu tamponieren.

Allgemeinwissen

Manitoba ist auch als 'Mehl von Amerika' bekannt: es ist ein gemeinsames Brotmehl, aber stärker, mit einem hohen Glutengehalt. Sie können es mit schwächeren Mehl mischen, um Kombinationen zu erhalten, die die Flüssigkeiten gut absorbieren, die besonders flexibel und bearbeitbar, und mit einem geeigneten Glutengehalt sind.

Informationen

Zubereitung 280 Minuten

Gesamtzeit 25 Minuten

Dient X Serviert 4 Personen

Schwierigkeitsgrad Schwer

la terra di Puglia



Unsere Produkte kaufen

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Wir versenden die Deutschen innerhalb von 48 Stunden
Ausgewählte Produkte von höchster Qualität

DISCOUNT10

Verwenden Sie diesen Code einen Rabatt von 10% zu erhalten

Zutaten

Starkes mehl 350 Gramm

Vollkornmehl 250 Gramm

Bierhefe 25 Gramm

Milch 350 Millimeter

Zucker (2 EL Zucker)

12 (Ein Teelöffel Salz)

Extra natives olivenöl (2 EL extra natives Olivenöl)

Rote paprikas (2 oder 3 rote Paprikas)

Zwiebeln (1 Zwiebel)

Kapern (Ein EL Kapern)

Thunfisch 80 Gramm

Mozzarella-käse (Geschnitten)