

Knuspriges Fladenbrot mit Thunfisch und Rucola

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten (ohne Teig gehen lassen)

Zutaten für 2 Fladenbrot

400 g Kuchenmehl (Type 480)
½ Teelöffel Trockenhefe
1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Zucker
ca. 320 ml. lauwarmes Wasser

Sowie

250 g Crème fraîche
ca. 600 g Thunfisch in Sushiqualität
8 Handvoll Rucola
2 Prisen Salz
etwas Zitronensaft
Olivenöl
Fleur de Sel zum bestreuen



Zubereitung:

Für den Teig Kuchenmehl, Hefe, Salz und Zucker mischen. Wasser zugeben, nur kurz durchrühren, um alle Zutaten zu vermengen. Mit Klarsichtfolie zugedeckt 12-24 Stunden gehen lassen. (Bringe ich fertig mit, wir machen aber trotzdem einen Teig zum mitnehmen)

Backofen auf 250° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech auf eine der unteren Schienen setzen. Den Teig mit etwas Mehl zu einem runden Fladen (mit ca. 30 cm Durchmesser – wie eine Pizza) ausrollen. Auf ein Backpapier legen und auf das heiße Backblech gleiten lassen. Den Teigfladen 8 – 12 Minuten kross und braun backen. Herausnehmen und auf einen großen Teller setzen.

Anschließend die Crème fraîche mehr oder weniger gleichmäßig darauf verstreichen. Den Thunfisch in möglichst dünne (ca. 3 mm) Scheiben schneiden und auf der Crème fraîche locker verteilen. Den Rucola – gewaschen und trocken geschleudert – mit etwas Salz würzen, mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren und in die Mitte des Fladenbrotes häufen. Mit etwas Fleur De Sel bestreuen und rasch servieren.

Weinempfehlung:

Roter Veltliner oder Prosecco

Kochabend:

12. April 2017 / Mike