

Grillfladen mit Leinöl-Quark und Gemüse der Saison

Luftig gebackene Teigfladen, serviert mit einem cremigen Leinöl-Quark und wahlweise frischem Gemüse der Saison.



Zutaten für 4 Grillfladen:

Grillfladen

- 300 g Mehl
- 150 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl von Quintessence
- $\frac{3}{4}$ TL Backpulver
- 1 TL Salz

Leinöl-Quark

- 250 g pflanzliche Quark-Alternative
- 35 ml Leinöl von Quintessence
- 3 EL pflanzliche Milchalternative
- ½ TL Salz
- frischer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Rohrzucker
- ½ Bund frischer Schnittlauch

außerdem

- 500 g Gemüse der Saison. Im September eignen sich Zucchini
- 2 EL Olivenöl von Quintessence
- Salz
- Pfeffer
- Optional: Chili-Flocken

Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung

Grillfladen:

1. Alle Zutaten für die Grillfladen in eine Rührschüssel geben und mit einem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
2. Teig in vier gleich große Stücke teilen und jeweils zu einem kleinen Teigfladen ausrollen.
3. Teigfladen auf einem Grill, einen Kontaktgrill oder in einer Pfanne ausbacken. Grillrost oder Pfanne zuvor mit etwas Öl einpinseln.
4. Grillfladen nach dem Ausbacken etwas abkühlen lassen.

Leinöl-Quark:

1. Pflanzliche Quark-Alternative und Leinöl in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem Handrührgerät oder mit einer Küchenmaschine zu einer glatten Creme verrühren.
2. Pflanzliche Milchalternative einrühren.
3. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.
4. Schnittlauch, Rohrzucker, Salz und Pfeffer zu dem Leinöl-Quark geben und alles erneut miteinander verrühren.

Zucchini waschen und in fingerdicke Streifen schneiden.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und für ca. 5-7 Minuten bissfest anbraten.

Zucchini mit etwas Pfeffer und Salz (ggf. einigen Chili-Flocken oder Kräutern) würzen.

Grillfladen mit Leinöl-Quark bestreichen und mit Zucchini belegen. Fertig --> Guten Appetit!