

## Fladenbrot mit Gemüsefüllung und Korianderjogurt

### Zutaten

Zubereitung: ca. 40 Minuten  
Aufgehen lassen: ca. 1½ Stunden  
Backen: ca. 20 Minuten  
Für 4 Personen

Backpapier

Fladenbrot:

300 g Vollkornmehl  
100 g Ruchmehl  
1 TL Salz  
15 g Hefe  
1 EL Rapsöl  
ca. 3 dl Milchwasser (halb  
laktosefreie Milch und halb Wasser)

Gemüsefüllung:

250 g gerüstete Rüebl  
175 g Salatgurke  
125 g Blaukabis  
100 g Eisbergsalat

Korianderjogurt:

360 g laktosefreies Jogurt nature  
1 TL Koriander, gemahlen  
Salz



### Zubereitung

**1** Für den Teig Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Milchwasser auflösen, mit restlichem Milchwasser und Öl hineingiessen. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.

**2** Teig auf wenig Mehl zu einem Quadrat von 28x28 cm auswallen. Während des Vorheizens nochmals aufgehen lassen. In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 15-20 Minuten backen. Auskühlen lassen. Brot vierteln, sodass 4 gleich grosse Quadrate entstehen. Mit einem scharfen Messer zu Taschen aufschneiden.



**3** Für die Füllung Rüeblis mit dem Sparschäler in schmale Streifen schneiden. Gurke in dünne Scheiben schneiden. Kabis fein hobeln. Eisberg in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mischen.

**4** Für das laktosefreie Jogurt alle Zutaten verrühren. Zusammen mit dem Gemüse in die Brottaschen füllen.



Schweiz. Natürlich.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)