

Fladenbrot mit Schaumkraut

ZUTATEN

- 300 g Kartoffeln
- 300 ml Milch
- 1 EL Kräutersalz (S. 19), z.B. Bärlauchsalz
- 300 g Dinkelmehl
- 1 TL Schaumkraut
- 1 frischer Hefewürfel
- 1 TL Honig
- 5–8 TL Vitalöl (siehe unten)
- Olivenöl für das Backblech

ZUBEREITUNG

Kartoffeln in gesalzener Milch weich kochen und etwas auskühlen lassen. Fein zerstampfen oder durch die Kartoffelpresse drücken. Mehl, klein geschnittenes Gartenschaumkraut, 60 ml warmes Wasser, Hefe und Honig dazugeben. Zu einem feinen Brotteig kneten und 30 Minuten warm ruhen lassen.

Kleine Fladen (15 cm Ø, 1,5 cm dick) formen und auf ein mit Olivenöl bestrichenes Backblech legen. Nochmals 10 Minuten gehen lassen, dann in die Mitte eine oder mehrere Mulden drücken und mit grünem Vitalöl füllen.

Im vorgeheizten Backrohr bei 200°C ca. 15–20 Minuten mit Ober-/Unterhitze backen und warm genießen. Dazu das restliche Vitalöl servieren.

Grünes Vitalöl

ZUTATEN

- 20 Stück Schaumkraut
- 100 ml Olivenöl
- ½ TL Kräutersalz (S. 19), z.B. Bärlauchsalz

ZUBEREITUNG

Schaumkraut fein schneiden und mit Olivenöl und Kräutersalz gut vermischen. Dieses Öl lässt sich auch gut zu Salaten und in Pestos verwenden.



IRMI KAISER

UNKRAUT GENUSS

&

WILDPFLANZENKÜCHE

100
Rezepte
voller
Geschmack

Mit Fotos von Jacqueline Schmidsberger

KNEIPP
VERLAG WIEN

