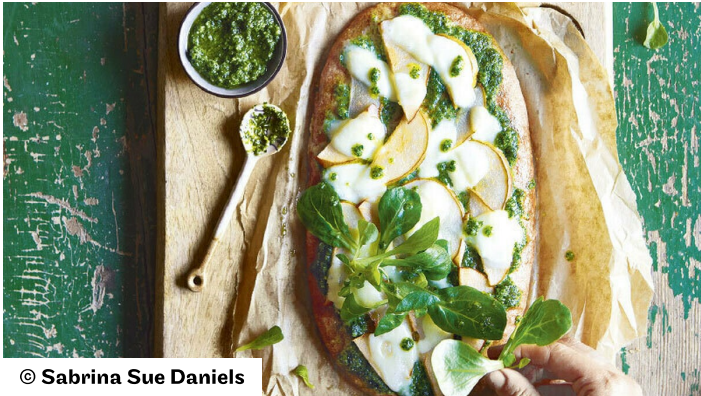


Rezept

Grünkohl-Birnen-Focaccia



© Sabrina Sue Daniels

Info

🕒 50 Min.
Gesamtzeit

25 Min.
Zubereitungszeit

25
Min.
Backzeit

+
Gehzeit:
45
Minuten

📏 leicht

🔥 555 kcal
Kilokalorien

17 g
Eiweiß

31
g
Fett

Zutaten für 4 Portionen

21 g **Hefe**

275 g **Dinkelvollkornmehl**

0,75 TL feines **Meersalz**

80 g **Grünkohl** (ohne Strunk)

1 **Knoblauchzehe**

40 g **Zedernüsse**

50 g **Parmesan**

185 ml **Olivenöl**

2 **Birnen**

150 g **Mozzarella**

80 g **Feldsalat**

Salz

Pfeffer

Zubereitung

1. Hefe in 200 ml lauwarmes Wasser bröseln und darin auflösen. Mehl in eine Schüssel sieben. 1/2 TL Meersalz, Hefewasser und 4 EL Öl und zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.
2. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig zu vier gleich großen Fladen (12 cm lang) ausrollen. Backofen auf 200 °C Ober- und Unte ein Backblech mit Backpapier auslegen. Fladen auf das Backblech legen mit Wasser besprühen und 15 Minuten gehen lassen. Anschließend im Backofen goldbraun backen.
3. In der Zwischenzeit den Grünkohl zusammen mit geschältem Knoblauch, Zedernüssen und Parmesan in einen Mixer geben und pü aufgießen, bis eine sämige Paste entsteht. Mit Meersalz abschmecken.
4. Birnen entkernen. Birnen und Mozzarella in feine, dünne Scheiben schneiden. Feldsalat verlesen und waschen.
5. Die Fladen nach dem Backen mit jeweils einem gut gehäuften EL Grünkohlpesto bestreichen. Mit Birnen und Mozzarellascheiben belegen 8–10 Minuten backen.
6. Nach dem Backen mit Feldsalat belegen, mit 1 EL Grünkohlpesto beträufeln und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.