

Vinschgauer Fladen – Vinschgerl

Es gibt viele Rezepte für diese Südtiroler Fladen. Hier ist unsere Variante:

Zutaten:

300 g Weizenmehl 550
500 g Roggenmehl 1150 oder Vollkornmehl
200 backstars.de getrockneten Sauerteig
1 Würfel frische oder 7g Trockenhefe
25g Salz
650-700g warmes Wasser
10 g Gemahlener oder ganzer Fenchel
½ -1TL Original Südtiroler Brotklee

Herstellung:

Die Hefe wird im Wasser aufgelöst und dann mit allen anderen Zutaten zu einem glatten, sehr weichen Teig verknetet. Diesen 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Nach der Teigruhe kneten Sie den Teig nochmals durch.

Dann mit bemehlten Händen Fladen (etwa 20cm Durchmesser) formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, leicht bemehlen und mit einer Gabel oder Stipprolle mehrmals einstechen und nochmals aufgehen lassen, bis sich Risse an der Oberfläche bilden. Im vorgeheizten Backofen (E: 225GradC, G: Stufe 4) ca. 25-30 Minuten ausbacken.

Die Fladen sind gar, wenn sie beim Beklopfen der Unterseite hohl klingen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

TIPPS:

- Man kann den Fenchel in einer Pfanne ohne Fett anrösten
- Der Teig ist sehr weich, Sie können diesen fester halten, dann werden sie aber nicht so schön flach

Viel Spaß beim Backen!

Ihr

Bäckermeister und Lebensmitteltechniker von backstars.de

Andreas Zöllner