

Kümmelfladen

(12 Stück)

Zutaten:

200 g Kartoffeln
5-6 EL Frischmilch (70 ml)
ca. $\frac{1}{2}$ Pck. Trockenhefe, $\frac{1}{2}$ TL Honig
250 g Weizenvollkornmehl
1 Ei, 1 Prise Meersalz
50 g Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine
1 EL zerlassene Butter zum Bestreichen
100 g Crème fraîche, Kümmel

Zubereitung:

Die gewaschenen Kartoffeln in der Schale kochen. Milch erwärmen und mit Hefe, Honig, Ei, zerlassener Butter oder Margarine und Mehl zu einem Teig verrühren. An einem warmen Platz 20 Minuten zugedeckt gehen lassen. Die abgekühlten Kartoffeln pellen, reiben und unter den Teig arbeiten. Teig zu einer Rolle formen und zugedeckt fünf bis zehn Minuten ruhen lassen. Dann in zwölf Teile schneiden und zu Fladen drücken. Diese auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech legen. Mit zerlassener Butter bzw. Pflanzenmargarine bestreichen. In die Mitte je einen Teelöffel Crème fraîche setzen und mit Kümmel bestreuen. Im vorgeheizten Backrohr bei 225°C ca. 30 Minuten goldgelb backen.

Pro Stück: ca. 3 g E, 8 g F, 19 g KH, 693 kJ (165kcal)