

Vinschgauer Fladen

Zutaten:

550g lauwarmes Wasser (ca. 30°C)

350g Mix B

100g gf Leinsaatmehl

50g gf Buchweizenmehl

5g Essig

30g Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl)

8g Salz

5-10g Kümmel, ganz

5-8g Brotgewürz

etwas Kümmel, gemahlen

10g Trockenhefe oder 21g Frischhefe

Herstellung:

Zunächst das Wasser, Essig, Öl und Salz in die Rührschüssel geben, dann die trockenen Zutaten und zuletzt die Hefe dazugeben. Frischhefe dafür einfach auf den Teig bröseln.

Erst ca. 20 sek bei niedrigster Geschwindigkeit mischen, dann bei mittlerer Stufe 5 min kneten lassen.

Bitte darauf achten, dass der Rand der Schüssel am Anfang mit einem Teigschaber zusammengekratzt wird, damit wirklich alles in den Teig kommt, und keine trockenen Zutatenreste haften bleiben.

Nach dem Knetvorgang die Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken und 45 min an einem warmen Ort (ca. 24 – 28°C) ruhen lassen.

Der Teig ist nach dem Kneten sehr weich, zieht aber während der Ruhephase noch nach.

Wenn die Vinschgauer mit etwas kompakterer Krume und feinerer Porung gewünscht werden, einfach die Ruhephase um die Hälfte kürzen.

Währenddessen den Ofen auf 210°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze aufheizen und auf dem Boden des Ofens ein leeres, feuerfestes (Metall-)Gefäß mit erhitzen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Arbeitsplatte mit Mix B bestäuben.

Den Teig nach der Ruhe zu einer Kugel formen. Danach 80g bis 100g schwere Teigstücke abwägen und auf die bemehlte Arbeitsfläche legen. Die Rohlinge mit den Händen leicht rundformen, sodass die bemehlte Seite außen ist. Das bedeutet, dass der Rand des Rohlings mit und mit nach unten eingeschlagen wird. Dann auf das Backblech legen und ein wenig flach drücken.

Ca. 25 bis 30 min garen lassen.

Version 04

© Copyright by Oliver Welling

Nach der Gare die Vinschgauer mittig in den Ofen geben und gleichzeitig ca. 100 ml Wasser in die aufgeheizte Form am Boden schütten.

Den Ofen sofort schließen und die Vinschgauer, je nach gewünschter Farbe, 25 bis 30 min backen.

Nach dem Backen die Fladen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Olivers glutenfreie Rezepte