

Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

Albrecht-von-Graefe-Schule: Kartoffel-Rosmarin-Fladen (15 Stück)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
500 g	Kartoffeln, mehlig	○ waschen, schälen, kochen und anschließend abgießen
45 ml 100 ml	Rapsöl Milch 1,5 % Jodsalz	○ alle Zutaten zu den noch warmen Kartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer zu Kartoffelbrei verarbeiten
1	Ei	○ zum Kartoffelbrei geben und sofort gut verrühren
		○ Backofen auf 225° C Ober-/Unterhitze vorheizen
3 Zweige	Rosmarin	○ waschen, zupfen und klein hacken
300 g 1 TL	Dinkelvollkornmehl Backpulver oder Backhefe	○ Mehl und Backpulver/-hefe vermischen, zusammen mit dem Rosmarin zum Kartoffelbrei geben und zu einer Masse verkneten
etwas	Dinkelvollkornmehl	○ Teig in 15 Portionen teilen und mit leicht bemehlten Händen zu Fladen formen ○ pro Backblech (mit Backpapier) 5 Fladen ○ Fladen vor dem Backen mehrmals mit einer Gabel einstechen ○ ca. 10-15 Minuten auf mittlerer Schiene bei 225° C Ober-/Unterhitze goldbraun backen

Die Fladen schmecken auch gut zu Salat oder einer Gemüsesuppe und lassen sich auch füllen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.



Technische
Universität
Berlin



FÖL
Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

www.in-form.de