

## Rezept

# Fladen mit Gemüse, Gerste und Linsen

Ein Rezept von Fladen mit Gemüse, Gerste und Linsen, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>130 g</b> Maismehl	<b>200 g</b> Weizenmehl Type 1050
<b>340 g</b> Mehl Type 550	<b>1 TL</b> Trockenhefe
<b>2 EL</b> Fertig-Sauerteig (Supermarkt, Bioladen, Reformhaus)	Salz
<b>5</b> kleine getrocknete Chilischoten	4-8 EL Öl
<b>3 TL</b> Garam Masala (indische Gewürzmischung; Asienladen)	<b>2 TL</b> grobes Meersalz
Salz	<b>1 TL</b> Ingwerpulver
<b>4</b> frische rote Chilischoten	<b>500 g</b> Grünkohlblätter ohne Strünke (ersatzweise Wirsingblätter)
<b>6 EL</b> grob geschrotete Gerstenkörner (Reformhaus)	<b>8</b> Knoblauchzehen
<b>4</b> Möhren	<b>4 EL</b> Ghee oder Butterschmalz
<b>4</b> rote Zwiebeln	<b>800 g</b> Süßkartoffeln (ersatzweise fest kochende Kartoffeln)
<b>1 TL</b> Kurkumapulver	<b>2</b> Stangen Sellerie
<b>2 EL</b> Tomatenmark	<b>650 ml</b> Gemüsebrühe
	<b>100 g</b> rote Linsen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min  
**Pro Portion** Ca. 1195 kcal

## Zubereitung

1. Für die Ingera-Fladen am Vortag die Mehlsorten in einer großen Schüssel mit 1 l warmem Wasser, Hefe, Sauerteig und 1 TL Salz verrühren. Teig offen an einem warmen Platz 12-14 Std. über Nacht gehen lassen. Der Teig geht stark auf.
2. Zum Backen den Teig vorsichtig durchrühren. Eine beschichtete Pfanne mit Deckel (25 cm Ø) dünn mit Öl auspinseln. Bei schwacher Hitze aus jeweils 1 1/2 Suppenkellen Teig in 5-7 Min. dünne, weiche Fladen backen – sobald sich Blasen auf den Fladen zeigen, Deckel auflegen (die Fladen dürfen auf der Unterseite nicht bräunen). Fertige Fladen auf eine Platte schichten, ausdampfen lassen, dann mit einem Tuch abdecken, damit sie nicht austrocknen. Vor dem nächsten Fladen die Pfanne jeweils etwas abkühlen lassen. Gebackene Fladen abkühlen lassen.
3. Für das Berbere-Gewürz die getrockneten Chilis in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie aromatisch riechen. Im Mörser mit Salz zerstoßen. Garam Masala und Ingwerpulver dazugeben und alles nochmals zerreiben.

4. Für das Gemüse den Grünkohl waschen, in kochendem Salzwasser 5 Min. überbrühen, abgießen und abtropfen lassen. Kohl durch den Fleischwolf drehen oder hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Chilis waschen, putzen, entkernen und klein würfeln. Im Topf 1 EL Ghee zerlassen, je 1 EL gehackten Knoblauch und Chilis darin andünsten, Grünkohl dazugeben, etwas Wasser angießen und mit etwas Berbere-Gewürz scharf-pikant abschmecken. Zugedeckt bei schwacher Hitze 1 Std. schmoren lassen.

---

5. Gerstenschrot mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Süßkartoffeln und Möhren waschen, schälen und die Süßkartoffeln in Schnitze, Möhren in dicke Scheiben schneiden. Sellerie waschen, putzen und fein hacken. Zwiebeln schälen und würfeln. 2 EL Ghee zerlassen, Zwiebeln und je 2 EL Knoblauch und Chilis darin in ca. 5 Min. hell andünsten. Sellerie, Süßkartoffeln und Möhren dazugeben, Gerstenschrot einrühren und 300 ml Brühe angießen. Mit Berbere-Gewürz, Kurkuma und Salz würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Min. schmoren lassen.

---

6. Für die Linsensauce die Linsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Übriges Ghee zerlassen, restlichen Knoblauch darin goldgelb andünsten. Linsen, restliche Brühe, Tomatenmark und restliche Chilis dazugeben, mit Berbere-Gewürz abschmecken und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. garen, bis die Linsen gar sind.

---

7. Zum Servieren die kalten Fladen auf einer großen Platte auslegen, Grünkohl, Gemüse mit Gerste und Linsensauce darauf anrichten.