

Rezept

Gemüse-Flatbread

Ein Rezept von Gemüse-Flatbread, am 26.05.2026

Zutaten

2 Zucchini	2 Tomaten
1 Zwiebel	1 EL Öl
400 g Vollkorn-Weizenmehl	1 TL Salz
2 TL getrocknete italienische Kräuter	

Rezeptinfos

Portionsgröße 8 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal, 3 g F, 7 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Zucchini putzen und waschen. Tomaten waschen. Beides grob raspeln. Die Zwiebel schälen und fein raspeln.

2. Gemüse, Öl, Mehl, Salz und Kräuter in einer Schüssel mischen, sodass eine homogene Masse entsteht. Alles auf das Blech geben und glatt streichen. Das Brot im Ofen (Mitte) 45-50 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und ca. 20 Min. auskühlen lassen. Anschließend zuerst einmal quer halbieren und beide Hälften längs in je vier gleich große Stücke schneiden. Mit Wunschbelag bestreichen und belegen. Das Brot lässt sich gut tiefkühlen.