

Rezept

Knusprige Olivenfladen

Ein Rezept von Knusprige Olivenfladen, am 18.12.2025

Zutaten

3	Knoblauchzehen		Salz
60 g	schwarze Oliven ohne Stein	2 Stängel	Salbei
3 Zweige	Thymian	1 Zweig	Rosmarin
1 TL	getrockneter Oregano	200 g	Mehl
150 g	Dinkelvollkornmehl	100 g	Roggenvollkornmehl
1 Päckchen	Trockenhefe	7 EL	Olivenöl
50 g	frisch geriebener Parmesan		Olivenöl für die Backbleche

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Fladen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Knoblauch schälen, grob hacken und mit etwas Salz bestreut zerdrücken. Oliven klein schneiden. Kräuter waschen und trocken tupfen. Salbei- und Thymianblätter und Rosmarinnadeln hacken, mit Oregano, Oliven und Knoblauch mischen.
2. Die drei Mehlsorten mit Hefe, 2 EL Öl, 1 TL Salz, der Hälfte der Oliven-Kräuter-Mischung und etwa ¼ l lauwarmem Wasser verkneten, bis der Teig glatt ist und nicht mehr klebt. Den Teig zugedeckt mindestens 1 Std. gehen lassen.
3. Ofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Zwei Backbleche einfetten. Teig kneten und in 12 Stücke teilen. Die Stücke zu runden Fladen (à ca. 10 cm Ø) ausrollen, diese auf die Bleche legen und mit 2 EL Öl bepinseln. Im Ofen (Mitte) 10 Min. backen. Die Fladen herausnehmen, Parmesan und übrige Oliven-Kräuter-Mischung auf die Fladen geben, mit restlichem Öl beträufeln und in 10 Min. fertig backen.