

## Rezept

# Knusprige Olivenfladen

Ein Rezept von Knusprige Olivenfladen, am 18.12.2025

## Zutaten

|                   |                            |                                 |
|-------------------|----------------------------|---------------------------------|
| <b>3</b>          | Knoblauchzehen             | Salz                            |
| <b>60 g</b>       | schwarze Oliven ohne Stein | <b>2 Stängel</b> Salbei         |
| <b>3 Zweige</b>   | Thymian                    | <b>1 Zweig</b> Rosmarin         |
| <b>1 TL</b>       | getrockneter Oregano       | <b>200 g</b> Mehl               |
| <b>150 g</b>      | Dinkelvollkornmehl         | <b>100 g</b> Roggenvollkornmehl |
| <b>1 Päckchen</b> | Trockenhefe                | <b>7 EL</b> Olivenöl            |
| <b>50 g</b>       | 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  $\frac{1}{4}$  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.