



KANOWMÜHLE
SPREEWALD

Rezepte



ZUTATEN - 4 Portionen

Für den Kohlrabi-Salat:

- 2 Kohlrabi
- 1 kleine rote Paprika
- Rapsöl
- frische Petersilie oder Kresse
- Kräutersalz
- Kresse

Tip: Das Fladenbrot passt auch sehr gut zu anderen Gerichten und Gegrilltem.

Für das Fladenbrot:

- 1 Prise Backpulver & Salz
- 140 g Weizen-Mehl
- 20 g Schwarzkümmel-Mehl der Kanow-Mühle
- 110 ml Wasser
- Schwarzkümmel- und Sesam-Samen der Kanow-Mühle
- Senföl der Kanow-Mühle

Arbeitszeit: ca. **20 Minuten:**

Brackzeit: ca. 5 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

ZUBEREITUNG

Für den Kohlrabi-Salat:

Die Kohlrabi schälen, in kleine Würfel schneiden oder wie bei einem Krautsalat raspeln. Paprika ebenfalls in kleine Würfel schneiden oder raspeln. Nach Belieben Rapsöl und Petersilie oder Kresse dazugeben und zum Schluss mit etwas Kräutersalz würzen. Schon fertig.

Für das Fladenbrot:

Alles Backpulver, Salz, Wasser, Weizen- und Schwarzkümmel-Mehl miteinander verkneten, bis der Teig nicht mehr an den Fingern klebt. Gegenüberfalls noch etwas Mehl auf dem Untergrund verteilen. In den Teig je nach Geschmack mengenmäßig auch die Schwarzkümmel- und Sesamsamen untermischen.

Den Teig in flache Fladen von ca. 1cm Dicke formen und in der heißen Pfanne mit Senföl unter mehrmaligem Wenden braun backen. Dann in Streifen schneiden und möglichst am selben Tag verzehren.

Glück zu! - Ihr Ölmüller