



## GRILL-FLADENBROTE MIT MAIS

45 MIN.  
AKTIV

2 STD. 30 MIN.  
GESAMT

759 KCAL  
PRO PERSON

① vegetarisch | Fett: 23 g, Kohlenhydrate: 109 g, Eiweiss: 25 g pro Person

### DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

#### Teig

500 g	helles Dinkelmehl
3 Zweiglein	Rosmarin, fein geschnitten
1 ½ TL	Salz
¼ Würfel	Hefe (ca. 10 g), zerbröckelt
3 dl	Wasser
1 EL	Oliveöl

#### Formen

wenig	Dinkelmehl
wenig	Oliveöl

#### Grillieren (Holzkohle-, Gas-, Elektrogrill)

4	gekochte Maiskolben
---	---------------------

#### Fertigstellen

150 g	griechischer Joghurt nature
125 g	Friskäse
2 EL	Oliveöl
1 EL	Zitronensaft
½ TL	Salz
½ TL	Chiliflocken
2 EL	glattblättrige Petersilie, fein geschnitten
wenig	Chiliflocken

### UND SO WIRDS GEMACHT

#### Teig

Mehl, die Hälfte des Rosmarins, Salz und Hefe in einer Schüssel mischen. Wasser und Öl dazugießen, mischen, ca. 5 Min. zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

#### Formen

Teig auf wenig Mehl in 8 Portionen teilen, zu Kugeln formen, von Hand flach drücken, mit wenig Öl bestreichen.

#### Grillieren (Holzkohle-, Gas-, Elektrogrill)

Maiskolben mit geschlossenem Deckel über mittelstarker Glut/ auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) rundum ca. 15 Min. grillieren. Herausnehmen, Teigfladen bei geschlossenem Deckel beidseitig je ca. 3 Min. grillieren.

#### Fertigstellen

Joghurt, Friskäse, Öl und Zitronensaft verrühren, salzen. Mais mit einem Messer von den Kolben schneiden, mit den Chiliflocken und dem restlichen Rosmarin mischen. Joghurtsauce und Mais auf den Fladenbroten verteilen. Petersilie und Chiliflocken darüberstreuen.

#### GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:

[fooby.ch/de/rezepte/19293/](https://fooby.ch/de/rezepte/19293/)