



Polenta-Fladen mit Joghurtdip

Zutaten für 4 Personen:

Teig:

200 g Polenta (Maisgrieß)
200 g Weizenvollkornmehl
40 g Hefe
2 EL Öl
1 Prise Salz
1 Prise Zucker

Belag:

8 EL Maiskörner
6 Tomaten
2 Bund Thymian
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe

Dip:

300 g Joghurt (3,5% Fett)
1 Bund Basilikum
etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Polenta und Weizenvollkornmehl mischen. Hefe mit 1/4 l lauwarmen Wasser auflösen und etwas Zucker hinzufügen. Hefewasser zur Mehlmischung geben, mit etwas Salz und dem Öl verkneten. Zugedeckt 10 Minuten gehen lassen.

Nochmals durchkneten und in zwei Teile teilen, jedes Teil zu einem Fladen ausrollen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Mais auf den Fladen verteilen und mit geschnittenen Tomaten belegen.

Thymianblättchen vom Stiel entfernen und etwas klein hacken. Thymian und gepressten Knoblauch mit dem Öl verrühren und über die Fladen träufeln. Fladen bei 175°C ca. 25-30 Minuten backen.

Für den Dip den Basilikum klein schneiden und mit dem Joghurt verrühren, mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken, zum Fladenbrot servieren.

Das ganze Video zum Nachkochen online auf www.ntz.de/alltagskueche

Familienküche

Ein entspanntes Essen für gesellige Momente im Kreis von Familie oder Freunden.
Die Fladen in die Basilikum-Joghurt-Creme zu dippen, macht einfach Spaß.

Eine gemeinsame Aktion von