



REZEPT DER WOCHE

KW 22 29.05. – 04.06.2023

Schafskäse-Pides mit Mangold (Für 8 Personen)

Das brauchen Sie:

- 125 ml [Milch](#) (Art.Nr. 2001)
- 20 g [Hefe](#) (Art.Nr. 2414)
- 400 g [Dinkelvollkornmehl](#)
- + etwas Mehl zum Arbeiten (Art.Nr. 6008)
- 2 EL [Kokosöl](#) (Art.Nr. 8531)
- 125 ml Wasser
- Etw. Salz
- 400 g [Mangold](#) (Art.Nr. 721)
- 1 [Zwiebel rot](#) (Art.Nr. 402)
- 1 [Knoblauchzehe](#) (Art.Nr. 410)
- 2 EL [Bratöl](#) (Art.Nr. 8234)
- Etw. Pfeffer
- 1 TL [Schwarzkümmel](#) (Art.Nr. 8562)
- 200 g [Schafskäse](#) (Art.Nr. 2074)
- 1 [Eigelb](#) (Art.Nr. 1989)

Und so geht's:

Für den Teig die Milch lauwarm erwärmen, die Hefe zerbröseln und mit 2 TL Mehl in die Milch rühren. Restliches Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken und die Hefemilch hineingeben. Das Ganze zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Kokosöl zerlassen. 125 ml lauwarmes Wasser, 1/2 TL Salz und das Kokosöl zum Vorteig geben. Zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt 45 Minuten gehen lassen.

Mangoldblätter und Stiele getrennt in Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch durchpressen. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Mangoldstiele und Zwiebel darin 4 Minuten braten. Knoblauch und Mangoldblätter zugeben und kurz garen, bis die Blätter zusammenfallen. Mit Salz, Pfeffer und Schwarzkümmel würzen. Auf einen großen Teller geben und abkühlen lassen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Käse zerbröseln. Eigelb mit 1 EL Wasser verrühren. Teig kräftig durchkneten. In 8 Stücke teilen. Teigstücke auf einer bemehlten Fläche zu ovalen Fladen (ca. 16 cm lang) ausrollen. Käse unter den Mangold mischen. Mangold auf die Fladen verteilen, dabei einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Die Ränder über die Füllung klappen. An den Spitzen gut zusammendrücken. Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit der Ei-Wassermischung bestreichen und auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30
E-Mail: info@deckersbiohof.de
www.deckersbiohof.de

DECKERS **BIO** **HOF**