



Köstliches Intermezzo mit Roter Bete und frischem Fladenbrot

Zutaten für 2 Portionen

Für den Rote Bete-Dip

- 3-4 EL Olivenöl
- 3 mittelgroße Rote Bete Knollen | ca. 600 Gramm
- 3 EL frischer Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe gepresst
- Eine halbe scharfe Chilischote | nach individuellem Schärfeempfinden dosieren
- 1 EL Agavendicksaft
- Meersalz
- 2 EL Sojajoghurt
- Röllchen einer gelben, grünen oder orangen Chilischote zum Garnieren
- Kresse oder Rettich-Sprossen

Für die Fladenbrote | 4 Stück

- 225 g Weizenmehl | Typ 550
- 150 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 2-3 EL helle und dunkle Sesamkörner
- Oliven- oder ein anderes Pflanzenöl zum Ausbacken der Fladen in einer Pfanne

Das Rezept für das Fladenbrot gehört zu meinen beliebten Basic-Rezepten. Zutaten und Zubereitung können auch separat eingesehen werden: [Frisches Fladenbrot mit Sesam](#)

Zubereitung (ca. 70 Minuten)

1. Ofen auf 210 Grad vorheizen.
2. Rote Bete Knollen waschen und halbieren. 4 EL Olivenöl in eine feuerfeste (Auflauf-)Form geben und die Rote Bete Knollen mit der Schnittfläche nach unten in die ölige Form legen. Die Knollen bei 210 Grad auf dem mittleren Einschub 55-60 Minuten garen lassen. Die Knollen sind gar, wenn sie sich mit einer Gabel problemlos einstechen lassen.
3. Es bleibt jetzt genügend Zeit, die Fladenbrote zuzubereiten.
4. Alle für die Fladenbrote oben angeführten Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Knethaken eines Rührgeräts 4-5 Minuten verkneten. Da der Teig dann immer noch bröselig ist, den Teig mit den Händen weiter zu einer Kugel formen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals 2-3 Minuten final durchkneten und zu einer feinen Teigkugel verarbeiten. Den Teig im Anschluss in vier gleiche Teile unterteilen. Die einzelnen Teigteile auf einer bemehlten Fläche zu runden Fladen ausrollen und diese in einer Pfanne mit heißem Öl ausbacken. Die Fladen danach kurz auf einem Küchentuch abtropfen lassen und warm stellen.
5. Tipp: Die Teigkugeln können ohne Ruhezeit zu Fladen ausgerollt und in der Pfanne rausgebraten werden. Da die Rote Bete aber so lange im Ofen garen muss und man die Fladenbrote möglichst frisch und warm servieren sollte, empfehle ich, die Fladenbrote erst kurz vor Ende der Garzeit der Bete Knollen auszubacken und sie im noch warmen Ofen bis zum Servieren vorzuhalten. Die einzelnen Teigteile auf einer bemehlten Fläche zu runden Fladen ausrollen und diese in einer Pfanne mit heißem Öl ausbacken. Die Fladen danach kurz auf einem Küchentuch abtropfen lassen und warm stellen.
6. Wenn die Rote Bete Knollen nach etwa 55-60 Minuten im Ofen gar sind, nimmt man sie heraus, lässt sie etwas abkühlen und schält sie.
7. Die geschälte Rote Bete grob zerkleinern und zusammen mit einer durchgepressten Knoblauchzehe, frischem Chili, 3 EL Zitronensaft, einem EL Agavendicksaft, einer guten Prise Salz und einem großen Löffel Sojajoghurt in einen Mixer geben. Zu einer feinen Masse pürieren. Final nochmals mit Zitrone und Salz abschmecken und abschließend noch einen weiteren Löffel Sojajoghurt locker unterrühren, so dass der Dip eine schöne dunkelrot-weiße Maserung erhält.
8. Mit ein paar Chiliröllchen und Kresse oder anderen Sprossen garnieren und mit warmem Fladenbrot servieren.