

Paprika – Blechkuchen

(für 4 Personen)

300 g	Dinkelvollkornmehl
100 g	Mehl
5 TL	Trockenhefe
1 EL	Olivenöl
80 g	Frischkäse light
100 g	Sauerrahm
4 TL	Speisestärke
40 g	fettarmer Reibekäse
6 rote	Paprika
200 g	Ananas
120 g	Ziegenkäse
	Getrocknete Kräuter, Salz, Pfeffer, Chili-Öl, Thymianblätter



Nährwerte: 634 kcal; 23,2 g EW;
7,8 g Fett; 114 g KH; 10BE;

Zubereitung:

Hefe mit lauwarmen Wasser anrühren. Zusammen mit dem Mehl, den Kräutern, Salz, Olivenöl und Wasser verkneten.

Frischkäse, Sauerrahm, Käse und Speisestärke verrühren. Mit Salz, Pfeffer würzen. Paprika in Ringe schneiden und Ananas grob würfeln. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Mit Käsecreme bestreichen und mit Paprikaringen, Ananaswürfeln und Ziegenkäse belegen. Mit einigen Tropfen Chili-Öl beträufeln und mit Thymianblättern bestreuen. Im Backofen bei 180°C ca. 20 Minuten auf der untersten Schiene backen.