

Rezept für 4 Personen

- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Roggenvollkornmehl
- 10 g Hefe
- 175 g Wasser
- 10 g Apfelessig
- 30 g Olivenöl
- 100 g Schmand
- 50 g Schwarzwälder Schinken
- 50 g Käse (Chäschi)
- 100 g Karotte, geraspelt
- 20 g rote Zwiebel
- 10 g Oregano
- etwas Steinsalz, Kümmel, Schabzigerklee Pfeffer, Koriandersamen

Ein Rezept von
Enrico Steuer

Gegrillte Schwarzwald-Fladenrolle

Dinkel, Roggen, Koriandersamen und Kümmel fein mahlen und mit dem Salz und Schabzigerklee vermischen. Hefe mit Wasser und Apfelessig verrühren, die Mehlmischung einrühren und zu einem Teig verkneten. Olivenöl in den Teig geben und zu einem geschmeidigen Teig weiterverarbeiten.

Den Teig mit einem Tuch bedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen. Wenn der Teig sich verdoppelt hat, dann noch einmal kneten und zu einem Rechteck ausrollen.

Auf den Teig Schmand verteilen, darauf die Schinkenscheiben legen. Dann den Käse darüber reiben und geriebene Karotten und Zwiebelwürfel darauf verteilen. Das Rechteck einrollen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese Scheiben auf dem Grill von beiden Seiten grillen.



NaturEnergie

von Energiedienst



Frontcooking Network GmbH

Egenolfstraße 7
65549 Limburg / Lahn

Tel. +49 (0) 64 31 - 26 21 841
Fax: +49 (0) 64 31 - 26 21 845
Mobil: +49 (0) 151 - 29 100 835

Email:
info@prima-leben.tv

Internet:
www.frontcooking-network.de

Prima-leben.tv - Enrico Steuer

Beim Showkochen zeige ich meine Begeisterung für das frische Naturprodukt der Jahreszeit. Ich nehme das Publikum mit zu einer Reise in die Welt der Küchen. Eine Küche, die die Qualität der Natur auf den Teller bringt, und alle Sinne belebt. Auf der Bühne zeige ich das Einfache und das Raffinierte, den Küchenzauber.

Die Gäste erleben, wie sich Gegensätze auflösen und zu einer Geschmackssinfonie werden.

Beim Showkochen fliegt der Funke, weil das Kochen einfach ist und Freude bereitet. Für sich selbst und für andere Menschen.

*In diesem Sinne wünsche ich jedem Koch
immer frische Naturprodukte,
ein scharfes Messer,
einen heißen Herd und
ein Publikum mit gutem Appetit!*



Strom



Gas



Energielösungen

