



# FLATBREAD MIT KAREMELLISIERTEN ZWIEBELN UND ZIEGENKÄSE

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

### FÜR DEN TEIG

300 g Weizenmehl (Typ 405)  
140 ml Wasser  
20 ml Olivenöl  
1 Prise Salz

### FÜR DIE FÜLLUNG

3 große rote Zwiebeln  
1 EL Balsamico  
1 TL Zucker  
150 g Ziegenkäse

## ZUBEREITUNG

Mehl, Wasser, Olivenöl und Salz in eine Schüssel geben und mit den Händen verrühren. Anschließend zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, mit Frischhaltefolie abdecken und beiseitestellen, während die Füllung vorbereitet wird.

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln in Ringe schneiden und bei mittlerer Hitze für circa 10 Minuten schmoren, bis sie weich sind. Balsamico und Zucker hinzufügen und für weitere 5 Minuten braten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Den Teig noch einmal kurz durchkneten und dann in 6 gleich große Stücke teilen. 5 Stücke unter einem feuchten Tuch oder Folie aufbewahren, damit sie nicht austrocknen.

Etwas Mehl auf der Arbeitsfläche verteilen und das erste Stück Teig zu einem dünnen Kreis mit einem Durchmesser von circa 20 cm ausrollen. Auf die eine Hälfte ungefähr 1/6 der Zwiebelmischung geben und etwas Ziegenkäse darauf verteilen. Die andere Hälfte darüberklappen und die Ränder gut zusammendrücken, sodass eine Teigtasche entsteht. Bei den restlichen Teigstücken ebenso verfahren.

Zum Ausbacken eine beschichtete Pfanne erhitzen. Die Teigtaschen nacheinander hineinlegen und auf jeder Seite circa 4 Minuten braten, bis goldbraune Stellen entstehen. Mit jeder Teigtasche wiederholen und anschließend servieren.

**Guten Appetit!**

**LEVEL**  
leicht

**ZUBEREITUNGZEIT**  
ca. 30 Min.

**ERNÄHRUNGSHINWEIS**  
vegetarisch