



Gesund. Gegrillt.

Warme Vorspeise | Fingerfood



GEFÜLLTE VEGGIE-FEUERFLECKEN MIT PARADEISER-GURKEN- SALSA



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at



Zutaten für ca. 6 Personen

Zutaten

Für die Feuerflecken:

- 250 g Roggenmehl
- 250 g Dinkelmehl
- ½ Pkg. Trockengerst
- 15 g Salz
- 1 TL Kümmel
- 300 ml warmes Wasser
- Rapsöl

Für die Füllung:

- Geriebener Käse nach Belieben und Geschmack
- 200 g rote Bohnen
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Cayennepfeffer
- Jungzwiebel
- Paprika
- Frische Chilis oder scharfe Pfefferoni
- Mais

Für die Salsa:

- 1 Gurke
- 3 Fleischparadeiser
- Jungzwiebel
- 1–2 Knoblauchzehen
- Salz, Olivenöl
- Frische Gartenkräuter nach Belieben wie z. B. Thymian, Oregano
- Chili nach Geschmack

Zubereitung:

Für den Teig alle Zutaten rasch verrühren bzw. in der Küchenmaschine mit dem Knethaken kneten und eine Stunde an einem warmen Platz gehen lassen.

Den Saft der Bio-Zitrone gemeinsam mit den abgetropften Bohnen und Gewürzen pürieren. Die Fleischparadeiser blanchieren, schälen und wie auch die Jungzwiebel, den Paprika und die Gurke würfeln. Chilis bzw. Pfefferonis ganz fein schneiden.

Den Teig nochmals zusammenschlagen und in gleich große Stücke (zwischen Tischtennisball und Tennisballgröße) portionieren. Die Oberfläche mit ein wenig Rapsöl bepinseln. Auf einer bemehlten Fläche zugegedeckt nochmals 15 Min. gehen lassen.

In der Zwischenzeit einen Teil der Jungzwiebel mit den Paradeiserdeiser- und Gurkenwürfeln, Olivenöl, Salz, gepresstem Knoblauch und den frisch gehackten Gartenkräutern zu einer würzigen Salsa vermischen und nach Belieben abschmecken.

Die restlichen Zutaten und den Mais in Schüsseln portioniert anrichten.

Die Teigportionen kreisrund auswalken und auf dem Griller über direkter schwacher Hitze beidseitig backen, bis der Teig Blasen wirft. Die Feuerflecken vom Grill nehmen und belegen. Dazu diese mit dem Bohnenmus nicht ganz bis zum Rand bestreichen, die gewünschten Zutaten darauf verteilen und mit Käse bestreuen. Mit einem zweiten Feuerfleck abdecken.

Nun bei indirekter schwacher Hitze ca. 3–5 Minuten auf den Grill legen, bis der Käse geschmolzen ist. Zwischendurch wenden, dazu eignet sich ein Pfannenwender statt einer Grillzange. Wenn der Käse seitlich austritt, sind die Feuerflecken fertig zum Anrichten.

Tipps:

Ob die Feuerflecken fertig sind, lässt sich leicht überprüfen, indem man sie mit der flachen Hand etwas andrückt. Auf einem Holzbrett nach Belieben vierteln oder sechsteln und mit der frischen Salsa als Dip servieren. Zusätzlich passt auch ein Sauerrahm-Dip mit frisch gehackten Kräutern der Saison hervorragend dazu.

Guten Appetit!

