

Papayasalat mit Papayasamen-Dressing und Thymian-Sumach-Fladen



Zutaten

2 Grapefruits
1 Orange
½ Papaya (ca 225g)
Je 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote

Dressing:

2 EL Papayasamen
1-2 EL Agavendicksaft
1 ½ TL Salz
3 EL Weißweinessig(Balsamico
Bianco)
¼ TL Senf
100ml Olivenöl

Zubereitung

Grapefruits und Orange filetieren. Papaya und Paprikaschoten in Streifen schneiden. Papayasamen werden für das Dressing aufgehoben.

Dressing:

Papayasamen im Mixer oder Mörser zerkleinern. Danach alle Zutaten mit dem Pürierstab oder im Mixer verrühren und zum Schluss das Olivenöl bei laufendem Gerät dazugeben. Dressing über dem Salat verteilen.

>>> Seite 1/2

Papayasalat mit Papayasamen-Dressing und Thymian-Sumach-Fladen

>>> Seite 2/2

10g frische Hefe oder 5 g
Trockenhefe
½ TL Rohrohrzucker
300 ml lauwarmes Wasser
450g Dinkel oder Weizenmehl
½ TL Salz
2 EL Olivenöl

Thymian-Sumach-Fladen

Hefe mit lauwarmen Wasser und Zucker auflösen. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten und ca. 10 min. mit der Hand durchkneten. Den Teig in eine mit etwas Öl eingefettete Schüssel geben und mit einem feuchten Tuch abdecken. 2 Stunden gehen lassen, bis der Teig sich verdoppelt hat. Den Teig nach dem Aufgehen noch einmal durchkneten und in 20 Stücke teilen.

Jedes Teigstück flach drücken und oval ziehen, auf Backpapier legen, mit der Paste dünn bestreichen. Die Fladen im vorgeheizten Ofen bei 220° ca. 10 min., bis sie leicht gebräunt sind, backen.

Heiß oder bei Zimmertemperatur servieren.

Für die Paste:

4 EL getrockneter Thymian
2 EL Sumach (türkischer Sauerpfeffer)
4 EL Olivenöl
Salz

Paste:

Alle Zutaten zu einer Paste verrühren und mit Salz abschmecken.