

Spinat-Salat mit Wachtel-Ei und Kürbiskern-Fladen

Für vier Portionen

250 g Weizenmehl	1 TL Salz	150 ml lauwarmes Wasser
15 g Frischhefe	30 g Natursauerteig	2 EL Kürbiskernöl
2 EL Kürbiskerne	200 g Spinatsalat	2 EL Weißweinessig
Zucker	2 EL Kürbiskernöl	Salz
12 Wachteleier	1 EL Butter	8-10 Schwarzwälder Schinkenscheiben
3-4 EL Olivenöl	Mehl	

Weizenmehl und Salz in eine Schüssel geben. Wasser mit Hefe und Sauerteig mischen und zum Mehl geben. Kürbiskernöl zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu vier großen Fladen ausrollen. Auf zwei Backbleche legen, mit gehackten Kürbiskernen bestreuen und abgedeckt 15 Minuten gehen lassen. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze 15 Minuten backen.

Spinatsalat waschen und trockenschleudern. Für das Dressing den Weißweinessig mit Salz und etwas Zucker verrühren. Kürbiskernöl unterrühren.

Butter in einer kalten Pfanne verteilen, die Wachteleier mit einem scharfen Messer anschlagen und aufschneiden. Vorsichtig in die Pfanne geben und die Pfanne auf den Herd stellen. Bei mittlerer Hitze langsam garziehen lassen. Mit Salz würzen. Die Wachteleier mit einem runden Ausstecher ausstechen.

Spinatsalat mit dem Dressing marinieren und auf den Fladen anrichten. Die Wachteleier und den Schinken darauf verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und mit frisch gemahlenem Salz und Pfeffer bestreuen.

Johann Lafer am 25. April 2015