



## Fladenbrot-Päckchen mit würziger Kartoffelfüllung in zwei Varianten

### Zutaten für 6 Päckchen

#### Für das Fladenbrot

- 100 g Vollkorn-[Dinkelmehl](#)
- 50 g Dinkelmehl, hell
- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Margarine, vegan + hitzebeständig - ([selbermachen](#))
- 80 ml Wasser, warm
- etwas Kristallsalz

## Für die Kartoffelfüllung

- 300 g [Kartoffeln](#), mehligkochend - schälen und in kleine Würfel schneiden
- 1 EL Margarine, vegan + hitzebeständig
- ½ TL geriebener Ingwer
- 1 Bio-Zitrone - davon 1 TL Saft + etwas Abrieb
- 1 Msp. Kreuzkümmelpulver
- 1 Msp. Kurkumapulver
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 EL fein gehackte Petersilie

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 50 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 35 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 30 Minuten

Für die Fladenbrot-Päckchen als Erstes die Kartoffeln in gesalzenem Wasser ca. 20 Min. weichkochen.

In der Zwischenzeit für das Fladenbrot beide Mehle, die Margarine und etwas Salz in eine Schüssel geben. Dann das warme Wasser nach und nach einrühren und mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Anschliessend den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und 30 Min. gehen lassen.

Sobald die Kartoffeln weich sind, über einem Sieb abgiessen, dann abtropfen und einige Minuten ausdämpfen lassen.

Für die Kartoffelfüllung den Topf mit 1 EL Margarine erhitzen und den Ingwer zusammen mit den Gewürzen darin kurz andünsten. Dann die Kartoffeln dazugeben, den Zitronensaft und -abrieb unterheben und mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie unterheben.

Den Teig in sechs gleich grosse Kugeln teilen. Dann auf der mit etwas Mehl bestäubten Arbeitsfläche erst gleichmässig rund, dann flach ausrollen.

Die Kartoffelmasse gleichmässig in sechs Portionen aufteilen und jeweils eine Portion mittig auf jeden Teigling setzen.

Bei drei Teiglingen die Ränder nach oben ziehen und oberhalb der Füllung eindrehen. Dann zum Verschliessen den oberen Teil zusammendrücken.

Die restlichen drei Teiglinge mittig zusammenfalten und mit den Zacken einer Gabel verschliessen.

Dann das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Fladenbrot-Päckchen und -Taschen darin von allen Seiten leicht anbraten. Anschliessend zum Abtropfen auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben.

Die Fladenbrot-Päckchen anrichten und z. B. zusammen mit einem erfrischenden [Gurken-Dip](#) geniessen.

---

## Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

**Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:**

- In Deutschland (19,80 Euro): [www.presseplus.de](http://www.presseplus.de)
- In Österreich (22 Euro): [www.presseshop.at](http://www.presseshop.at)
- In der Schweiz (24 CHF): [www.presseshop.ch](http://www.presseshop.ch)

## Nährwerte pro Päckchen

- Kalorien: 174 kcal
- Kohlenhydrate: 24 g
- Eiweiss: 5 g
- Fett: 7 g