

Fladenbrot mit aromatischer Paprikapaste

Gesamtzeit **35 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.840 kJ / 440 kcal

Fett: **21 g** Eiweiß: **13 g**
Kohlenhydrate: **48 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für die Fladenbrote:

160 g Mehl
0,5 TL Salz
0,5 TL Backpulver
100 g griechischer Joghurt
1 EL Olivenöl

Für die Paprikapaste:

3 rote Paprikaschoten,
geröstet und geschält
100 g Chipotle adobo, aus der
Dose
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
2 EL [Kikkoman Teriyaki
Marinade](#)

Für den Belag:

6 Sardellenfilets,
abgetropft und gewürfelt
150 g Kirschtomaten, halbiert
10 g frische Basilikumblätter,
zum Garnieren (optional)
1 EL Olivenöl, zum Beträufeln

ZUBEREITUNG

Schritt 1

160 g Mehl - **0,5 TL** Salz - **0,5 TL** Backpulver - **100 g** griechischer Joghurt - **1 EL** Olivenöl
Mehl, Salz und Backpulver in einer Rührschüssel vermischen. Den griechischen Joghurt und das Olivenöl dazugeben und gut verrühren, bis ein Teig entsteht. Wenn der Teig zu klebrig ist, nach und nach mehr Mehl zugeben. Auf einer leicht bemehlten Fläche etwa 5 Minuten lang kneten, bis der Teig glatt ist. Den Teig in zwei gleich große Portionen teilen und jede Portion zu einer Kugel formen. Jede Kugel zu einem dünnen runden Fladen ausrollen. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und leicht mit Olivenöl benetzen. Jedes Fladenbrot 2 bis 3 Minuten von beiden Seiten goldbraun backen, bis der Teig gar ist. Beiseitestellen.

Schritt 2

3 rote Paprikaschoten, geröstet und geschält - **100 g** Chipotle adobo, aus der Dose - **2** Knoblauchzehen, gehackt - **1 EL** Olivenöl - **1 EL** Zitronensaft - **2 EL** [Kikkoman Teriyaki Marinade](#) - **6** Sardellenfilets, abgetropft und gewürfelt - **150 g** Kirschtomaten, halbiert - **10 g** frische Basilikumblätter, zum Garnieren (optional) - **1 EL** Olivenöl, zum Beträufeln
Paprika, Chipotle und Knoblauch auf einem Schneidebrett fein hacken. Olivenöl und Zitronensaft hinzufügen und zu einer Paste verrühren. Mit Kikkoman Teriyaki Marinade abschmecken. Jedes Fladenbrot mit einer großzügigen Menge der Paprikapaste bestreichen.

Sardellen und Kirschtomaten über die Paprikapaste streuen. Die Fladenbrote mit Olivenöl beträufeln und mit Basilikum garnieren.