Kochen

Rezept von Eberhard Braun aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 31.08.2026

Hefefladen (Briegel) mit Zucchini und Paprika **Für ca. 4 Personen**

Zutaten

Für den Teig

0,5 Würfel	Hefe (21 g)
100 ml	Milch, lauwarm
500 g	Dinkelmehl (Typ 630)
etwas	Salz
200 ml	Wasser
1 EL	Kümmelsamen, nach Belieben
etwas	grobes Salz
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für den Belag

300 g	Zucchini, mittelgroß
1	Knoblauchzehe
1	Spitzpaprika, klein, rot
1	Zwiebel, rot, klein
2 EL	Raps- oder Olivenöl
100 ml	Wasser, ca.
100 g	Schmand
50 g	(Kräuter)-Frischkäse, Fettstufe nach Belieben
125 g	Bergkäse oder anderer Käse, gerieben
1 EL	Zitronensaft
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Außerdem

einige	Thymianblättchen, Petersilie oder Schnittlauch
etwas	Olivenöl

Zubereitung:

1. Zerbröselte Hefe in der Milch auflösen. In einer großen Schüssel Dinkelmehl mit der Hefe-Milch, 200 ml Wasser und 10 g Salz zu einem weichen Teig kneten. Abgedeckt ca. 2 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen.
2. Aus dem Teig mit feuchten Händen zwei ovale Fladen (Briegel) formen und nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Teigränder mit etwas grobem Salz und Kümmel bestreuen. Teigfladen erneut ca. 20–30 Minuten gehen lassen.
4. Inzwischen Zucchini putzen, abbrausen längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein schneiden.
Paprika putzen, vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in hauchdünne Ringe schneiden oder hobeln.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchinischeiben darin ca. 1-2 Minuten anbraten. Knoblauch und 100 ml Wasser zugeben. Abdecken und ca. 5 Minuten weichkochen (Anmerkung: die Flüssigkeit sollte komplett verkocht sein. Ansonsten überschüssige Gemüseflüssigkeit abgießen und anderweitig verwenden).
6. Etwa 80 g der Zucchinischeiben herausnehmen, beiseitelegen und leicht salzen.
7. Schmand, (Kräuter-)Frischkäse, etwa 25 g vom geriebenen Käse, sowie Zitronensaft, mit den übrigen Zucchini mischen. Anschließend alles pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

8. Zucchinicreme auf den Teigfladen (Briegeln) verteilen. Mit dem übrigen Käse bestreuen.
Mit beiseitegelegten Zucchinischeiben, Paprikastreifen und Zwiebelringen belegen.
9. Im vorgeheizten Backofen bei 200-220 Grad Ober- und Unterhitze, ca. 15-20 Minuten backen.
10. Briegel anschließend herausnehmen, nach Belieben mit einigen Thymianblättchen, Petersilie oder Schnittlauch bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

Das Video zum Rezept finden Sie hier: https://www.swr.de/leben/rezepte/vegetarisch-und-vegan/hefefladen-mit-zucchini-und-paprika-100.html?mediaId=38651b92-93ea-364e-96ab-8ec8deee410c&

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.