

REZEPT-SAMMLUNG

Fladenbrot

Zutaten für 1 Portion(en): ca. 2-4 Fladen

800g Mehl Typ 405
1 TL Salz
1 Würfel Hefe (42g)
alternativ 2 Pack Trockenhefe
2 EL Hartweizengrieß
1 Ei
1 TL Zucker
Olivenöl
Sesam
Schwarzkümmel
Meersalz, grob
600ml lauwarmes Wasser
Mehl & Grieß für die Arbeitsfläche

Zubereitung:

Mehl mit Salz in eine Rührschüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe in 600ml lauwarmem Wasser glattrühren und in die Mulde geben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Dabei ca. 5 Minuten kräftig durchkneten, bis der Teig nicht mehr an den Händen kleben bleibt. Mit einem feucht-warmen Tuch abgedeckt an einem warmen Ort (25-30°C) ca. 30 Minuten gehen lassen.

Backofen auf 250 °C (Gas: Stufe 5) vorheizen.

1 großes Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Teig mit etwas Mehl an den Händen noch einmal kurz durchkneten, dann in zwei Kugeln teilen. Die Arbeitsfläche mit Mehl und Grieß bestreuen und darauf die Kugeln mit den Händen(!!!) zu zwei runden Fladen von ungefähr 25cm Durchmesser flachdrücken. Beide Fladen auf das Backblech legen und weitere 10 Minuten gehen lassen. Dieses letzte Gehen ist wichtig, damit die Brote nachher schön fleischig sind.

REZEPT-SAMMLUNG

Die Fingerspitzen einölen. Damit in jeden im Abstand von 4-5cm ein Rautenmuster eindrücken. Ei mit Zucker und 1 EL Olivenöl verquirlen und die Brote damit einpinseln. Sesam und Schwarzkümmel über die Fladen streuen. Hier kann man ebenfalls noch Kräuter mit in die Mischung geben. Die Fladen mit ein wenig groben Meersalz bestreuen (dies gibt es besseres Aroma, weil insgesamt sehr wenig Salz im Teig ist).

Insgesamt 10-12 Minuten im heißen Ofen (200-220°C) goldbraun backen.

Nach ca. 5-6 Minuten Backzeit die Ofentür kurz öffnen und schnell $\frac{1}{4}$ Tasse kaltes Wasser auf den Ofenboden gießen und die Tür sofort wieder schließen, damit der Wasserdampf im Ofen bleibt und in die Brote einziehen kann. Dann zu Ende backen.

Arbeitszeit: 45 Minuten
Ruhezeit: 40 Minuten