

Fladenbrot

Küche Backen, Beilagen

Portionen	Vorbereitung	Kochzeit	Wartezeit
4 PERSONEN	10 MINUTEN	12-15 MINUTEN	40 MINUTEN

Zutaten

- 300 ml Wasser, lauwarm
- 1/2 Würfel frische Hefe (21g)
- 160 g Weizenmehl, Typ 405
- 300 g Weizenmehl, Typ 550
- 1 TL Salz
- 1 EL Hartweizen- oder Dinkelgrieß
- 1 EL Weizenmehl, Typ 550 oder 405
- 1 Ei
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- Schwarzkümmel
- Sesam

Anleitungen

1. Die Hefe in das lauwarme Wasser bröseln, mit der Gabel verquirlen, bis sich die Hefe aufgelöst hat.

2. Die beiden Mehlsorten und das Salz in einer Schüssel vermischen. Die Hefemischung hinzu gießen und alles gut fünf Minuten lang zu einem gleichmäßigen, weichen Teig verkneten. Er sollte nicht mehr an den Händen kleben. Falls doch, noch einmal ganz wenig Mehl hinzu geben und noch einmal gründlich kneten.

3. Den Teig in der Schüssel mit einem Tuch abdecken und 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen; er sollte sich deutlich vergrößern.

4. Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

5. 1 EL Mehl und 1 EL Hartweizen- oder Dinkelgrieß miteinander vermischen. Gut die Hälfte auf eine saubere Arbeitsfläche streuen. Den Teig darauf geben, den Rest der Mehlmischung darüber streuen.
Nun den Teig zu einem flachen Fladen (ca. 4 cm hoch) formen; dabei möglichst wenig kneten, sondern nur mit den Händen drücken und in Form streichen.

6. Teig auf das Backblech legen, mit einem Tuch abdecken und noch einmal 10 Minuten gehen lassen.

7. In der Zwischenzeit das Ei, Olivenöl und Zucker gründlich verquirlen.

8. Nach Ende der Gehzeit mit dem Finger in gleichmäßigen Abständen kleine Kuhlen in den Teig drücken. Die Teigoberfläche mit der Eimischung bepinseln und mit Schwarzkümmel und Sesam bestreuen.

9. Das Brot auf der mittleren Schiene 12-15 Minuten backen. Die Oberfläche sollte leicht gebräunt, aber nicht zu dunkel sein. Brot aus dem Backofen nehmen, auf einem Kuchengitter kurz abkühlen lassen und noch frisch und warm servieren.