

Rezept

Barbari-Fladenbrot

Ein Rezept von Barbari-Fladenbrot, am 04.06.2023

Zutaten

| | |
|-------------------------------------|----------------------|
| 500 g Weizenmehl (Type 550) | Salz |
| 5 g Trockenhefe | 4 EL Olivenöl |
| 1 TL Natron | 1 TL Sesam |
| 1 TL Schwarzkümmel (Nigella) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal, 4 g F, 5 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Das Mehl bis auf 1 TL mit 325 ml kaltem Wasser verrühren. Dann kurz zu einem halbwegs glatten Teig verkneten, dabei eventuell noch wenig Wasser zugeben. Den Teig in eine verschließbare Plastiktüte geben, mit 1 TL Salz bestreuen und dieses mit den Fingern eindrücken. Die Tüte verschließen und den Teig ca. 1 Std. ruhen lassen.
2. Hefe in 3 EL lauwarmem Wasser auflösen. Das Hefewasser dann mit den Knethaken des Handrührgeräts in 8-10 Min. unter den Teig kneten, bis sich alles zu einem glatten, eher feuchten Teig verbunden hat. Dann das Öl kurz unterkneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 45-60 Min. ruhen lassen, bis er aufgeht und Blasen wirft.
3. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig zu einer Kugel formen, darauflegen und von Hand ohne viel Druck zu einem ovalen Fladen (25 × 35 cm) formen. Dabei mit den Fingern längs in 5 cm Abstand parallele Linien eindrücken. Nochmals 15-30 Min. gehen lassen.
4. Den Backofen auf 220° vorheizen. Übriges Mehl (1 TL), Natron und 2 EL warmes Wasser glatt verrühren. Das Brot damit bestreichen und mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen. Im Ofen (Mitte) in 20-25 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.