

Rezept

Brot aus der Pfanne

Ein Rezept von Brot aus der Pfanne, am 15.12.2025

Zutaten

500 g feiner Grieß

1/2 TL Salz

Mehl zum Arbeiten

1/2 Würfel Hefe (20 g)

2 TL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 1 BROT: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. In einer großen Schüssel den Grieß, die Hefe und 300 ml Wasser verrühren. Mit den Knethaken des Handrührgeräts 5 Min. kneten, bis der Teig elastisch ist. Das Salz dazugeben und weitere 7 Min. kneten, dann 5 Min. ruhen lassen.
2. Den Teig mit bemehlten Händen zu einer Kugel formen. Die Teigkugel flach drücken, so dass ein Fladen entsteht. Den Teig zugedeckt 50 Min. gehen lassen.
3. Eine gusseiserne Pfanne mit dem Olivenöl ausstreichen. Die Teigkugel in die kalte Pfanne geben und offen bei schwacher Hitze 20 Min. backen, wenden und die andere Seite 20 Min. backen. Das Brot darf nicht zu heiß werden, sonst verbrennt die Kruste und die Krume bleibt fast roh. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.