Rezept

Chiasamen-Roggen-Fladen

Ein Rezept von Chiasamen-Roggen-Fladen, am 28.07.2025

Zutaten

500 g	Roggenmehl (Type 1050)
2 TL	Salz
4 EL	Olivenöl
4 Prisen	Salzflocken
10 g	frische Hefe (¼ Würfel)
50 g	Chia-Samen
4 Prisen	Kreuzkümmelsamen
	Roggenmehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 kleine Fladen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

Zubereitung

1. Für den Vorteig 250 g Roggenmehl mit 250 ml lauwarmem Wasser und der Hefe in einer Schüssel zu einem cremigen Teig verrühren. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.

2. Salz in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen und beiseitestellen. Das übrige Mehl und 125 ml lauwarmes Wasser zum Vorteig geben und alles ca. 10 Min. mit der Hand oder mit den Knethaken des Handrührgeräts auf kleiner Stufe kneten. Die Chiasamen und das Salzwasser dazugeben und weiterkneten, bis sich alles schön verbunden hat. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 3 Std. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 4 Stücke teilen, länglich formen, auf Backpapier legen und etwas flach drücken. Teigstücke mit wenig Mehl bestäuben, mit einem Tuch abdecken und 1 - 2 Std. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

4. Je ein Blech auf der zweituntersten Schiene und auf dem Ofenboden auf 250° Umluft vorheizen. 2 Fladenbrote jeweils mit Backpapier auf das obere Blech heben. Mit den Fingern ein paar Mulden in das Brot drücken, mit Olivenöl beträufeln, mit Kreuzkümmel und Salzflocken bestreuen. Etwa 100 ml Wasser auf das untere Blech gießen, den Ofen schnell schließen, die Brote in ca. 15 Min. backen. Danach die anderen beiden Brote genauso backen.