

Rezept

Gerstenfladen mit Oliven

Ein Rezept von Gerstenfladen mit Oliven, am 27.04.2024

Zutaten

½ Würfel Hefe (20 g)	1 Prise Zucker
250 g Gerstenschrot (Reformhaus)	75 g schwarze Oliven
250 g Weizenmehl	½ TL schwarzer Sarawak-Pfeffer, gemahlen
½ TL Salz	1-2 TL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 1 BROT: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Die Hefe zerkrümeln und mit dem Zucker in etwa 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Zugedeckt 10 Min. ruhen lassen.

2. Gerstenschrot bis auf 1 EL in eine große Schüssel geben. Oliven entsteinen und hacken. Mit dem Weizenmehl, Pfeffer und Salz vermischen.

3. Die angerührte Hefe zum Mehl geben und alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt 5 Min. ruhen lassen.

4. Das Backblech mit dem übrigen Gerstenschrot bestreuen. Den Teig mit bemehlten Händen kurz kneten, zu einer Kugel formen und auf das Blech setzen.

5. Die Teigkugel flach drücken, so dass ein Fladen entsteht. Den Teig mit Olivenöl bestreichen und zugedeckt an einem warmen Ort 30 Min. ruhen lassen.

6. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Das Brot im heißen Backofen (unten) in 25 Min. goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.