

## Rezept

# Tunesischer Grießfladen

Ein Rezept von Tunesischer Grießfladen, am 25.03.2023

## Zutaten

<b>42 g</b> Hefe (1 Würfel)	<b>1 TL</b> Zucker
<b>4 EL</b> Weizenmehl Type 550	<b>100 ml</b> warme Milch
<b>300 g</b> Weizenmehl Type 550	<b>200 g</b> Weichweizengrieß
<b>1 TL</b> Salz	<b>2 EL</b> flüssiger Honig
<b>125 ml</b> Olivenöl	<b>ca. 100 ml</b> warmes Wasser
Mehl und Öl zum Bearbeiten	Butter für das Backblech
<b>1</b> Eigelb	<b>1 EL</b> Milch
<b>5 EL</b> Sesamsamen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Brot von 800 g | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

## Zubereitung

- 1.** Für den Vorteig die Hefe in ein Schälchen bröckeln. Mit Zucker, Mehl und warmer Milch glatt rühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 10 Min. ruhen lassen.

---

- 2.** Für den Hauptteig das Mehl in eine Schüssel geben. Mit Grieß, Salz und dem Vorteig grob mischen. Honig und Öl mit der Hälfte des Wassers verrühren, zum Mehl geben und mit dem elektrischen Knethaken oder einem Kochlöffel ca. 5 Min. kräftig rühren. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.

---

- 3.** Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zehnmal von links nach rechts, von rechts nach links, von vorn nach hinten und von hinten nach vorn zusammendrücken und zusammenschlagen. Eine Schüssel mit etwas Öl einreiben. Den Teig zu einer Kugel formen und ebenfalls leicht einölen. Den Teig in der Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort ca. 2 Std. ruhen lassen, bis sich das Volumen ungefähr verdoppelt hat.

---

- 4.** Das Backblech einfetten. Den Teig vorsichtig auf das Backblech stürzen und zu einem Fladen auseinanderdrücken. Das Eigelb mit etwas Milch verrühren, die Teigoberfläche damit bestreichen und mit Sesam bestreuen. Offen noch einmal 30 Min. ruhen lassen.

---

- 5.** Den Backofen auf 210° vorheizen (Umluft nicht geeignet). Die Wände mit etwas Wasser besprühen oder eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Den Fladen auf der mittleren Schiene ca. 35 Min. backen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.