

FLADENBROT



Dieses Grundrezept für luftige leckere Fladenbrote passt einfach zu jeder Gelegenheit. Ob als Grillbeilage oder auch als Dönerbrot, ihr könnt es füllen, in Scheiben schneiden oder einfach in Stücke zupfen. Die fertigen Fladen können eingefroren werden und dann nach Bedarf aufgetaut und aufgebacken werden. Auch im Toaster oder Kontaktgrill lassen sich die Fladen vom Vortag ideal aufwärmen. Ihr könnt sie mit einem Vorteig zubereiten, dieser muss einen Tag vorher vorbereitet werden und geht dann über Nacht auf, wenn es aber mal eher spontan kommt, dann könnt ihr auch einen gewöhnlichen Hefeteig zubereiten. Mit dem Vorteig braucht ihr deutlich weniger Hefe, so wird der Hefegeschmack weniger.



Zubereitungszeit
40 Minuten



Back-/Kochzeit
13 Minuten



Temperatur + Heizart
190 °C H

PORTIONSRECHNER:

Stück: 4

VORTEIG

Verrühre das Mehl mit dem Wasser und der Hefe und lasse den Teig abgedeckt über Nacht aufgehen.



Du kannst die Fladenbrote auch ohne Vorteig zubereiten, dann muss der Teig nicht über Nacht gehen. Bereite dazu den Hefeteig nach Grundrezept zu. Addiere die Menge der Zutaten aus dem Vorteig und Hauptteig und ergänze die Hefemenge bei 500 g Mehl auf 42 g. Verrühre die Hefe mit dem Wasser und Zucker und verknete dann alle Zutaten in 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig.

VORTEIG:

- 250 g** Weizenmehl (550)
- 250 g** Wasser
- 1 g** Hefe

HAUPTTEIG:

- 5 g** Hefe
- 50 g** Wasser
- 250 g** Weizenmehl (550)
- 1 EL** Joghurt
- 1 EL** Olivenöl
- 15 g** Salz

HAUPTTEIG

Verknete den Vorteig mit der Hefe, dem Wasser und Mehl kurz. Gib dann den Joghurt, das Olivenöl und Salz dazu und verknete alles in 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig. Forme den Teig mit leicht gefetteten Händen zu einer Kugel und lasse ihn abgedeckt für 1 Stunde aufgehen.



Lasse den Teig bei Gärstufe im Backofen (34°C O/U mit Wasserdampf aufgehen). So halbiert sich die Gärzeit und der Teig trocknet nicht aus.

ZUM BESTREICHEN:

- 1** Eigelb
- 1 EL** Joghurt
- 1 EL** Sesam
- 1 EL** Schwarzkümmel

FLADENBROTE FORMEN

Gib den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche oder Silikonmatte. Teile ihn in gleichgroße Portionen und forme sie jeweils zu einer Kugel, achte darauf, den Teig von außen nach innen zu ziehen, so entsteht eine glatte Oberfläche. Gib die Teigkugeln auf mit Backfolie belegte Bleche und lasse sie mit einem Geschirrtuch abgedeckt nochmal 1 Stunde aufgehen.



Lasse die Teigkugeln bei Gärstufe im Backofen (34°C O/U mit Wasserdampf aufgehen). So halbiert sich die Gärzeit und der Teig

FLADENBROT



trocknet nicht aus. Hierbei müssen sie nicht abgedeckt werden.

FLADENBROTE BACKEN

Heize den Ofen auf 190 °C Heißluft vor. Vermische das Eigelb mit dem Joghurt und bestreiche die Fladen damit. Streue Sesam und Schwarzkümmel darüber und backe die Bleche im vorgeheizten Ofen bei 190 °C Heißluft mit Dampfstoß 2 für 13-15 Minuten, bis sie goldbraun sind. Nimm die Fladenbrote aus dem Ofen und lasse sie abkühlen. Viel Spaß beim Nachbacken, deine Sally!



Du kannst die Bleche auch einzeln bei 250 °C O/U mit Dampfstoß für 13-15 Minuten backen.