



Fladenbrot

Hefefladen mit Schwarzkümmel

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Hefegezeit 2 x 20 Minuten
- Backzeit ca. 20 Minuten bei 220°C



Werkzeug

- Schüssel, Mixer mit Knethaken
- Backblech

Zutaten

- 375g Mehl
- ca. 190ml Wasser
- eine Prise Zucker
- 1 Stück Hefe
- ca. 2 EL Joghurt oder Quark
- ca. 2 EL helles Öl (z.B. Sonnenblume)
- Salz
- 4 EL helles Öl (z.B. Sonnenblume)
- 4 EL Milch
- Schwarzkümmel

Zubereitung

Backofen auf niedrigste Temperatur anschalten.

Mehl abmessen und in die Schüssel geben. Salz dazu geben. Ca. 190ml warmes Wasser mit einer Prise Zucker und der Hefe vermischen und auf das Mehl in der Schüssel gießen.

Backofen ausschalten. Schüssel für 20 Minuten in den Ofen stellen, damit die Hefe 'gehen' kann. Es bildet sich langsam ein grauer Schaum auf dem Mehl. Das ist das sichere Zeichen, dass die Hefe lebt und der Teig nachher auch locker wird.

Schüssel aus dem Ofen nehmen. Ofen wieder auf niedrigste Temperatur anschalten. Etwas Öl, Joghurt oder Quark zum Mehl geben und mit dem Mixer kräftig kneten, bis ein homogener Teig entsteht. Ggf. noch etwas mehr Öl zugeben.

Das Backblech mit ein wenig Öl einpinseln. Diese Ölschicht dient als Trennmittel, damit das Brot nicht am Blech festklebt. Teig noch ein paarmal mit den Händen durchkneten und dann aufs Blech legen. Andrücken und dabei leicht auseinanderziehen bis der Teig die gewünschte Größe und Form erreicht hat.

Backofen ausschalten. Blech für 20 Minuten in den Ofen stellen, damit die Hefe 'gehen' kann. Der Teig wird dabei dicker, also nachher auch locker.

Das Blech aus dem Ofen nehmen. Mit den Fingern kleine "Löcher" in den Teig drücken. Öl und Milch im Becher mischen und damit den Fladen bepinseln. Schwarzkümmel aufstreuen.

Das Blech wieder in den Ofen schieben und den Ofen auf 220°C Umluft hochschalten und den Fladen auf mittlerer Schiene für ca. 20 Minuten backen. Nach 15 Minuten kontrollieren. Wenn die Oberseite anbräunt, ist das Fladenbrot fertig.

Zum Fladenbrot passen prima Hummuspaste, Auberginenpaste oder Babaganusch (Auberginenpaste mit Sasampaste gemischt) oder Sesampaste (Tahina) als Vorspeise. Die Pasten gibt es im arabischen oder türkischen Feinkostgeschäft fertig zu kaufen. Mensch kann sie aber auch selber machen.

Guten Appetit!