



Fladenbrot

(2 Laib)

Zutaten: 900 g Mehl
1 TL Salz
1 Würfel Hefe à 42 g
2 EL Hartweizengrieß
1 Ei
1 TL Zucker
Olivenöl
Sesam
Schwarzkümmel
Salz, 4 grobe Körner davon
600 ml Wasser, lauwarmes
Fett für das Blech
Mehl für die Arbeitsfläche
Grieß für die Arbeitsfläche

Zubereitung:

Mehl mit Salz in eine Rührschüssel sieben. Hefe in 600 ml lauwarmem Wasser glatträumen und unter das Mehl mischen. Alles zu einem weichen Teig verarbeiten. Dabei ca. 5 Minuten kräftig durchkneten, bis der Teig nicht mehr an den Händen kleben bleibt. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

Backofen auf 250 °C (Gas: Stufe 5) vorheizen. Ein großes Backblech einfetten oder mit Backpapier auslegen.

Den Teig mit etwas Mehl an den Händen noch einmal kurz durchkneten, dann in zwei Kugeln teilen. Die Arbeitsfläche mit Mehl und Grieß bestreuen und darauf die Kugeln mit den Händen zu zwei runden Fladen von ungefähr 25 cm Durchmesser flachdrücken. Beide Fladen auf das Blech legen und weitere 10 Minuten gehen lassen. Dieses letzte Gehen ist wichtig, damit die Brote nachher schön „fleischig“ sind. Die Fingerspitzen nun einölen. Damit in jeden Fladen im Abstand von 4 - 5 cm ein Rautenmuster eindrücken. Ei mit Zucker und 1 EL Olivenöl verquirlen, die Brote mit dieser Mischung einpinseln.

Sesam und Schwarzkümmel über die Fladen streuen. Auf jeden Fladen 2 grobe Salzkörner legen (dies gibt ein besseres Aroma, weil insgesamt sehr wenig Salz im Teig ist).

Insgesamt 10 - 12 Minuten im heißen Ofen bei 200 °C - 220 °C goldbraun backen.

Achtung, jetzt kommt der Clou: Nach 5 - 6 Minuten Backzeit die Ofentür kurz öffnen und schnell 1/4 Tasse kaltes Wasser auf den Ofenboden gießen. Tür sofort wieder schließen, damit der Wasserdampf im Ofen bleibt und in die Brote einziehen kann. Dann zu Ende backen.

Tipp: Den Hefeteig schon am Vortag herstellen und über Nacht an einem kühleren Ort gehen lassen! So wird das Brot noch leckerer!