Fladenbrot

Stufe 1

Vorbereitungszeit: 30 Min.
Zubereitungszeit:

Zutaten:

1 Pck. Germ
600 g frisch gemahlenes Mehl
1/4 l Wasser, lauwarm
2 TL Salz
1 Prise Zucker
1 EL Öl
1 Becher Wasser

KoMo Getreidemühle Fidibus Medium

Le Creuset Frühstücksteller in kirschrot

Städter Holzserie Teigrolle / Rollholz Ø 8,5 cm / L 30 cm mit Kugellager

1

Zu Beginn den Germ in eine Schüssel zerbröseln und Zucker hinzufügen. Beides mit Zugabe von etwas Wasser glatt rühren. Das frisch gemahlene Mehl in eine weitere große Schüssel geben und eine Vertiefung machen. In diese den Germ geben, darüber etwas frisches Mehl stäuben und wenige Minuten ziehen lassen.

2

Nun alle Zutaten mit der Hand oder einer Küchenmaschine gut durchkneten und zu einem festen Teig verarbeiten, bis er sich in etwa verdoppelt hat. Anschließend die Masse mit der Faust und viel Kraft wieder in seine Ursprungsgröße schlagen und eine Rolle formen. Diese mit einem Messer in 12-15 Stücke schneiden.

3

Aus den Stücken im Anschluss Kugeln formen und diese etwa 20 Minuten gehen lassen. In weiterer Vorbereitung ein Brett mit Mehl bedecken und die Kugeln mit einer Teigrolle auf etwa 3-4 mm dick rund ausrollen.

4

Den Backofen nun auf 220°C vorheizen und den flachen Fladen so noch etwas Ruhezeit geben. In dieser Zeit ein Backblech mit Backpapier auslegen und 5 Fladen darauf geben.

5

Die Teiglinge in der untersten Schiene des Ofens für 5 Minuten backen lassen. Danach das Backblech für weitere 8 Minuten 10 cm höher hängen, bis das Backgut aufgegangen und gold-braun geworden ist. Nach dem Herausnehmen die Fladen sofort in eine Serviette einpacken.

Die Fladen eignen sich nicht nur als Vorspeise mit leckerem Knoblauch-Dip, Hummus oder Avocado-Creme. Auch als Beilagenersatz oder als eine Art Tapas-Zusatz machen die Teighäppchen eine gute Figur.