



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Pita – Griechisches Fladenbrot

Irgendwann zählen wir mal, wie viele verschiedenen Versionen wir mittlerweile gemacht haben. Von Fladenbrot. Vom indischen Naan, über syrisches Brot, zu italienischer Focaccia und nur zu Pita. In der Basis sind das alle einfache Kombinationen aus Mehl, Wasser, Hefe und Salz. Die einen fügen Joghurt hinzu, die anderen Olivenöl und hier nun Butter. Diese Brote sind sehr einfach zu machen und schmecken frisch am besten. Bereits einen Tag später schmecken sie alt und sind oft trocken. Was der Grund ist, warum in vielen Ländern der Welt nach wie vor Brotbacken zu den täglichen Aufgaben in der Küche gehört. Und warum wir auch so viele Rezepte kennen, was man mit „altem“ Brot machen kann.

Mein persönlicher Tipp: den Teig vorbereiten und roh zum Grillabend mitnehmen. Und dann dünne Fladen direkt auf dem Grill ausbacken. So frisch bekommt ihr Brot niemals wieder. Unsere Erfahrung ist, dass dieses superfrische, noch warme Hefebrot zu regelrechten Fress-Attacken bei den Grillfest Teilnehmern führt. Rum und Ehre für euch. Und das für wenig Geld und Aufwand.

Die einzige Mühe, die das Brot macht, ist das anfängliche Kneten. Das braucht es, damit sich die im Mehl enthaltenen Klebereiweiße entfalten und ihre Arbeit tun können. Das Gluten (Klebereiweiß) sorgt dafür, dass der Teig elastisch und fluffig wird. Am besten mit dem vollen Handballen gute 10 Minuten durchkneten. Mit etwas Übung fühlt man, wenn der Teig so weit ist. Für Ungeübte: ein Stückchen Teig zwischen beide Hände nehmen und der Länge nach ziehen. Es sollte eine ganze Weile dauern, bevor der Teig reißt. Er muss sich ganz dünn ausziehen lassen, bevor er reißt, dann ist er gut geknetet. Bei uns ist mein Mann der Teig-Spezialist. Und er schwört auf das Kneten von Hand, weil man besser fühlt, wenn der Teig perfekt ist. Wer Zeit sparen will, kann in der Küchenmaschine vorkneten lassen. Aber wir raten dazu, dann immer nochmal von Hand nachzukneten.



#### Zutaten Pita

500g Mehl  
250g Wasser  
80g Margarine  
1 Pk Trockenhefe  
½ TL Salz

1. Alles vermischen und zu einem glatten Teig kneten. Der Teig soll weder zu nass noch zu trocken sein. Idealerweise löst er sich ohne zu kleben von den Händen. Ggf. entweder etwas Wasser oder etwas Mehl zugeben.
2. Gut eine Stunde gehen lassen. Wenn die Hefe fertig gearbeitet hat, kann man mit dem Finger eine kleine Delle in den Teig drücken und diese „springt“ in die vorherige Form zurück.
3. Zu flachen Fladen formen. Entweder in einer Pfanne mit sehr wenig Öl oder direkt auf dem Grill von beiden Seiten backen.





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

In unserem letzten Urlaub waren der Herr Ehemann und ich sehr lecker griechisch essen. Und uns wurde zu unserer großen Überraschung dunkles Fladenbrot gereicht. Geschmack und Konsistenz erinnerten aber nicht an Roggenbrot. Also haben wir die Kellner befragt, die uns dann erklärten, das Brot sei mit einem Teil Carob anstatt Mehl gemacht worden. Carob ist die Frucht des Jonannisbrotbaumes. Es wird geröstet und zu Pulver vermahlen gerne als Ersatz für Kakao verwendet, da es weniger bitter ist und man so mit weniger Zucker auskommt, wenn man Schokolade herstellen will. Es ist zudem frei von Koffein und regt die Fett-Verbrennung an.

Trotz intensiver Suche bin ich nicht schlau geworden, ob das nun ein traditionelles Brot war oder eine moderne Erfindung des Küchenchefs. Im Endeffekt ist es aber egal – uns hat diese dunkle Variante sehr gut geschmeckt und wir wollen das Rezept gerne mit euch teilen.

### Zutaten Carob Pita

400g Mehl  
100g Carob Pulver  
250g Wasser  
80g Margarine  
1 Pk Trockenhefe  
½ TL Salz

Zubereitung wie die gewöhnliche Pita.



Carob Pita nach unserem Rezept



Carob Pita in Brügge

Wir haben bei den Kochkursen auch immer wieder Teilnehmer mit Glutenunverträglichkeit. Daher gehört mittlerweile das glutenfreie Brot ins Standard Repertoire.

Das ist genauso einfach gemacht wie die gewöhnliche Variante. Ich verwende dafür einen handelsüblichen glutenfreien Mehl-Mix. Im Rezept einfach die Menge entsprechen austauschen.

Einen Unterschied gibt es: da es im glutenfreien Mehl eben keine Kleberweisse gibt, muss man weder so lange kneten, noch lange gehen lassen. Im Gegenteil: das glutenfreie Mehl neigt zu schnellem Austrocknen. Daher am besten zügig verarbeiten.

