



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

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

Syrisches Fladenbrot

Brot wird zu jeder Mahlzeit gereicht. Gerade zu den sehr beliebten kleinen Gerichten, den Mezze. Das sind Dips, Saucen und kleine Happen, die zusammen mit Brot verzehrt werden. Vielleicht vergleichbar den spanischen Tapas – nur ohne den Wein. .-)

Brot gehört aber auch zu den Hauptmahlzeiten. Stärkehaltige „Sättigungsbeilagen“ wie man das bei uns Nordeuropäern kennt, sind nicht sehr verbreitet. Es gibt Reis- und Nudelgerichte, dennoch würde immer auch Brot angeboten werden.

Dabei handelt es sich eigentlich immer um frisches Fladenbrot. Frisch am Tag gebacken und verzehrt. Das ganze basiert auf einem Hefeteigbrot. Rezepte wie dieses findet man im gesamten Mittleren und Nahen Osten genauso wie in Nordafrika. In Syrien gibt es kesselförmige tiefe Backöfen die den indischen Tandoor gleichen. Soweit ich weiß, heißen diese Öfen Tannur. Eine Bloggerin schrieb, dass sie leider seltener werden. Dort wird der Brotteig an die Innenwände „geklebt“ und so gebacken. Schmeckt irrsinnig köstlich. Da wir nunmal so keinen Ofen haben kann man sich aber mit dem backen auf dem Grill behelfen. Und wer keine grill hat, macht es eben in der Pfanne oder im Ofen. Alles geht – Hauptsache frisches Brot. Natürlich könnt ihr Fladenbrot beim Türken kaufen – aber versucht dann nicht das ganz fluffige zu nehmen. Das Brot dass wir anpeilen hat eine festere Konsistenz. Einige gut sortierte Türken bieten auch sogenanntes „arabisches“ Fladenbrot. Versucht mal das.



Auf dem zweiten Foto ist die Konsistenz der Brote gut zu sehen. Sehr flach und dünn. Feste Außenseite. Ich kaufe diese Brote beim meinem Lieblings-Türkischen Supermarkt und benutze sie auch für Wraps. Sie sind köstlich.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

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

Dieses Rezept wird euch etwas dickere Brote liefern, als auf den Fotos zu sehen sind da wir eben keinen Tannur Ofen haben. Aber lecker sind sie trotzdem! ☺

Ein Hinweis noch: Hefeteig ist perfekt, wenn er nicht mehr an den Händen oder der Schüssel klebt. Und man muss wirklich kräftig kneten – so entwickelt sich das Klebereiweiß im Mehl und man hat hinterher tolle Brote.

Zutaten ca. 8 kleine Brote

375 g Mehl

1,5 EL Trockenhefe

½ TL Zucker

1,5 TL Salz

2 EL Öl

250 ml Wasser

1. Alle „trockenen“ Zutaten vermischen.
2. Öl und Wasser mischen.
3. Das Wasser-Öl Gemisch langsam zum Mehl geben und einkneten, bis ein glatter, geschmeidiger Teig entstanden ist. Er darf nicht kleben! Also ggf. etwas Mehl zugeben.
4. Mindestens 30 Minuten gehen lassen. Der Teig ist perfekt, wenn er sich in der Größe etwa verdoppelt hat. Mit dem Finger sacht auf die Oberfläche drücken – wenn die entstandene delle gleich wieder „Zurück springt“ ist der Teig gut.
5. 8 gleich große Portionen abteilen und zu flachen Fladen formen/ausrollen.
6. Auf dem Grill von beiden Seiten kurz grillen.

In der Pfanne bei voller Hitze (ohne Öl! Trockenen Pfanne!) von beiden Seiten backen.

Im Ofen bei 250 Grad 10 Minuten, dann einmal umdrehen und nochmal 5 Minuten.



Die Brote sind sehr lecker, wenn man sie vor dem Backen bestreut – z.B. mit Za'atar Gewürz oder weißem oder schwarzen Sesam.

Auf dem Foto: auf dem Grill gebackenes Fladenbrot mit (im Hintergrund) Baba Ganoush.

