Fladenbrot Grundrezept

Zeit gesamt
1h 40min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 1 Portionen

Wasser	300 ml
Hefe, frisch	21 g
Zucker	1 EL
Weizenmehl, Type 405	500 g
Salz	1 TL
Olivenöl	50 ml
Sesam, weiß	4 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleiner Topf

1. In einem Topf Wasser ca. 1 Min. lauwarm erwärmen. In eine kleine Schüssel Hefe zerbröckeln und mit 1 EL Zucker in dem zimmerwarmen Wasser auflösen. Zugedeckt ca. 15 Min. gehen lassen.

2. Inzwischen in einer Schüssel Mehl, Salz und Öl mischen. Hefewasser zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig in 4 gleich große Stücke teilen, zu Fladen formen und auf ein Backblech mit Backpapier geben. Mit einem sauberen Küchentuch zudecken und Teig an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen, bis er sein Volumen etwa verdoppelt hat.

3. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Mit einem Messer in jeden Fladen ein Schachbrettmuster einritzen. Fladen mit Wasser bestreichen und Sesam bestreuen. Im Ofen für ca. 20 Min. goldbraun backen. Fladenbrot vorsichtig aus dem Ofen nehmen und leicht abgekühlt servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Das Fladenbrot passt gut zu orientalischen Gerichte wie Buntes Ofengemüse mit Hummus, Arabische Linsensuppe mit Spinat oder Köfte mit Tomaten-Couscous und würzigem Joghurt-Dip.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	2225 kcal
Kohlenhydrate	396 g
Eiweiß	56 g
Ballaststoffe	17 g
Fette	43 g