

Rezept Fladenbrot nach Frau Müller

In der Geschichte von Jakob und Esau lässt sich der Vater Isaak einen Ziegenbraten mit Brot schmecken. Einen Ziegenbraten habe ich noch nie probiert, aber Brot backe ich oft. So möchte ich euch heute ermutigen, ein Fladenbrot zu backen. Es braucht ein bisschen Zeit, schmeckt aber frisch und knusprig wunderbar.



Für 4 Personen benötigt ihr folgende Zutaten:

500 g Mehl (Weissmehl oder anderes Mehl)
3 dl lauwarmes Wasser
1 Teelöffel Salz
¼ Würfel frische Hefe
2 Esslöffel Olivenöl
Je nach Bedarf Meersalz und Kräuter

Wenn du alles parat hast, geht es los:

1. Löse die Hefe in dem lauwarmen Wasser auf.
2. Leere das Mehl zusammen mit dem Salz in eine grosse Schüssel.
3. Füge das Öl und das Wasser mit der aufgelösten Hefe dazu.
4. Jetzt muss der Teig 10 Minuten geknetet werden bis er ganz elastisch ist. Am besten geht es mit einer Küchenmaschine. Aber mit dem Knethaken am Mixer geht es auch. Wer seine Arm- und Fingermuskeln trainieren will, der knetet den Teig von Hand. Mir ist das jedoch zu anstrengend.
5. Jetzt braucht der Teig viel Ruhe. Ich decke die Schüssel mit einem Tuch ab und lasse sie in der Küche ungefähr 2 Stunden stehen.



Nach der Ruhepause:

6. Ofen vorheizen: 180 Grad Umluft oder 200 Grad Ober- und Unterhitze.
7. Wenn der Teig sich verdoppelt oder verdreifacht hat, nehme ich ihn aus der Schüssel und rolle ihn auf einer bemehlten Arbeitsfläche kreisrund oder oval aus.
8. Vorsichtig ritze ich mit einem Küchenmesser ein Karomuster in den Teig und bestreue ihn mit Salz und getrockneten Kräutern. Man kann den Teig auch ohne Salz und Kräuter backen.
9. Jetzt lege ich den Teig auf ein mit Backpapier bedecktes Blech.
10. Ich gönne dem Teig noch eine halbe Stunde Ruhe vor dem Backen.



Backen:

11. Das Fladenbrot wird nun gebacken, ca. 20-30 Minuten, bei 180 Grad Umluft oder 200 Grad Ober- und Unterhitze.
12. Wenn es gut duftet und das Brot hellbraun gebacken ist, dann ist das Brot fertig. Ofen abschalten. **Achtung**, das Blech nur mit dicken Kochhandschuhen herausziehen.
13. Nicht gleich in das Brot beißen, es ist noch sehr heiss. Erst abkühlen lassen.



Ihr habt nun genügend Zeit für ein kleines Dankgebet, wie zum Beispiel:

Wir wollen danken für unser Brot.
Wir wollen teilen in der Not.
Wir wollen schaffen, die Kraft gibst du.
Wir wollen helfen, Herr, hilf dazu.
Amen

Nach dem Dank für das tägliche Brot wünsche ich allen „En Guate“!