

# Rezept des Monats Juli 2016

## Fladenbrot im Backrohr

### Zutaten:

- \* 20 g frische Hefe
- \* 1 TL Zucker
- \* 270 ml Wasser (lauwarm)
- \* 500 g Mehl
- \* 1 TL Salz
- \* 2 EL Öl
- \* 2 EL Joghurt

### zum Bestreichen:

- \* 2 EL Milch, 1 EL Öl
- \* Sesam zum Bestreuen

### Zubereitung:

Hefe mit Salz und dem Zucker im lauwarmen Wasser in einer Schüssel auflösen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche auskippen und rund oder oval formen. Nun den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Hier kann man noch mal die Form verschönern. Den Teig nun abgedeckt nochmals ca. 20 Min. gehen lassen. Nach dieser 2. Ruhezeit drückt man mit seinem Fingern ganz fest Löcher in den Teig. Nun streicht man das Milch-Öl-Gemisch auf den Teig und bestreut den Teig mit Sesam.

Das Fladenbrot wird nun ca. 20 Min. im vorgeheiztem Backrohr (ca. 200° bei Heißluft) gebacken.

### Tipp:

Nach dem Backen sofort aus ein Gitter legen und gut mit einem Geschirrtuch abdecken. Dann wird es schön weich. Wer es lieber knusprig mag, nicht abdecken!

### **Fladenbrot - Geschichte:**

Fladenbrot ist die früheste Entwicklungsstufe des Brotes und direkt hervorgegangen aus dem ältesten Getreiderezept, dem Brei, der seit Beginn des Ackerbaus bis heute weltweit zu den wichtigsten Gerichten zählt. Die Ägypter und Sumerer kannten Fladenbrot, also auf Stein gebackenen Getreidebrei, mindestens seit dem 5. Jahrtausend vor Christus. In Europa ist die Herstellung von Fladenbrot aus Hirse, Gerste und Weizen, teilweise vorher geröstet und grob zerquetscht, aus dem 3. Jahrtausend vor Christus belegt, z. B. aus der Cortaillod-Kultur.

Fladenbrote sind weltweit in allen ackerbauenden Kulturen bekannt und sind auch heute die am weitesten verbreitete Zubereitungsart von Brot.

Dieses Rezept drucken