



Xenia kocht

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

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

Pfannenbrot



Beispiel für Pfannenbrote

<https://guenstig-kochen.at/rezept/pfannenbrot-brot-selber-braten/>

<https://www.pinterest.de/pin/551198441895077641/>

Brot spielt in der Küche der Levante eine große Rolle. Da viel und gerne kleine Speisen – die Messe – verzehrt werden, braucht man dazu Brot, um die ganzen Dips und Salate aufzunehmen. Aber auch die Hauptspeisen sind oft Eintopfartig und man reicht Brot dazu. Es gibt viele verschiedene Arten von Broten. Sehr verbreitet, vor allem zu Hause auch schnell gemacht, sind Pfannenbrote.

Es sind einfache, recht weiche Teige auf Hefebasis, die Fladen werden etwa Zentimeterdick ausgerollt, eingeölt und in einer Pfanne gebraten. Sie bekommen außen eine Kruste und puffen innen auf. Geht schnell und schmeckt lecker.

Die Rezepte variieren, auch hier habe ich wieder so einen Mittelweg gewählt. Wir haben beim Kochkurs Vollkornmehl genommen – daher sind unsere Brote recht dunkel geworden. Und sie wurde auf dem Grill gebacken – weil wir einfach beim Kochkurs keinen Pfannenplatz auf den Kochern frei hatten. Geschmeckt haben sie trotzdem. Für das zu Hause nachkochen empfehle ich aber die traditionelle Methode.



Zutaten für ca. 12 Fladen

500 g Weizenmehl

1 TL Salz

1 Pk Trockenhefe

1 EL Agavendicksaft

450 ml handwarmes Wasser

1. Zuerst wecken wir die Hefe auf. Dazu rühren wir sie mit ein, zwei Esslöffel des Wassers glatt und geben den Agavendicksaft dazu. An einem warmen Ort stehen lassen. Sie beginnt zu blubbern und schäumen – jetzt ist sie wach und bereit für die Arbeit.
2. In einer Schüssel das Mehl mit dem Brot vermischen. Die Hefe in dem handwarmen Wasser auflösen.





Xenia kocht

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

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

3. Das Wasser zum Teig geben und alles verkneten. Wichtig: normalerweise sind Teige für Hefebrote immer relativ glatt. Sie lösen sich vollständig von den Händen. Dieser Teig ist sehr weich und feucht!
4. Mit einem feuchten Tuch bedecken und an einem warmen Ort gut 30 Minuten ruhen lassen. Idealerweise verdoppelt sich der Teig im Volumen.
5. Jetzt wird es glitschig: öle deine Hände ein und teile den Teig in 12 Kugeln. Es soll kein Öl in den Teig geknetet werden! Das Öl soll dir nur helfen, den sehr klebrigen Teig zu teilen und zu bearbeiten. Es soll ganz auf der Außenseite bleiben.
6. Die Kugeln zu Fladen drücken. So etwas mehr als einen halben Zentimeter dick. Wieder mit einem Tuch bedecken und nochmal 10-15 Minuten gehen lassen. Sie gehen nochmal wieder leicht auf und sind idealerweise so einen Zentimeter dick.
7. In einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen. Mittlere Hitze – sonst sind sie außen verbrannt und innen noch roh.

Pfannebrot oben in der Mitte.

Außerdem im Bild von links nach rechts:
Tahini Zwiebel Dip, Oliven Kichererbsen
Dip und Süßkartoffel Hummus.

Alle Rezepte auf der Stadtgarten
Webseite

