

Kleine Fladenbrote

mit Joghurt

Zutaten für 9 Stück

Für den Hefe-Joghurt-Teig

400 ml Wasser (18 – 20°C)

1 g frische Backhefe (erbsengroße Kugel)

150 g STERNENFAIR Chiemseer Naturjoghurt

750 g Weizenmehl Type 550

15 g Salz

15 g Olivenöl

10 g flüssiger Honig

Zum Bestreuen

Sesam- und Schwarzkümmelsamen

Grobes Meersalz und frischer Rosmarin



1. Das Wasser in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und darin die Backhefe auflösen. Die restlichen Zutaten zugeben und mit dem Knethaken zuerst 8 Minuten langsam kneten und anschließend 8 – 10 Minuten auf höchster Stufe weiterkneten, bis ein glatter und dehnbarer Teig entstanden ist.
2. Den Teig in eine große geölte Schüssel oder Teigwanne geben. Den Teig mit nassen Händen von allen Seiten einschlagen oder falten, sodass ein kompaktes Päckchen entsteht. Anschließend mit einem Deckel verschließen und über Nacht (etwa 10 – 12 Stunden) bei Raumtemperatur reifen lassen.
3. Am Backtag den Teig vorsichtig aus der Schüssel kippen und in 9 Portionen (à 145 – 150 g) teilen. Den Teig keinesfalls durchkneten, die Gärbläschen sollen so gut wie möglich erhalten bleiben. Jeden Teigling mit den Händen locker zu runden Fladen formen, dazu die Teigränder nach unten falten und auf eine Lage Backpapier legen. Am besten kein Mehl zum Formen verwenden. Anschließend mit nassen Fingerkuppen einige Löcher bis zum Boden eindrücken und zugedeckt 45 Minuten ruhen lassen.
4. Rechtzeitig den Backofen zusammen mit einem leeren Backblech auf 250°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
5. In die Teigfladen erneut mit nassen Fingerkuppen einige Löcher bis zum Boden eindrücken. Anschließend entweder mit grobem Meersalz und Rosmarinnadeln oder mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen.

6. Die Teigfladen samt dem Backpapier auf das heiße Backblech ziehen und in den vorgeheizten Backofen schieben. Sofort eine Tasse Wasser auf den Backofenboden kippen (schwaden) und schnell die Backofentüre verschließen. Die Fladenbrote bei 250°C (Ober-/Unterhitze) 10 Minuten backen. Dann die Backofentüre weit öffnen und den Dampf ablassen. Danach weitere 10 – 12 Minuten goldbraun backen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Tipp

Die kleinen Fladenbrote eignen sich super zum Füllen, z.B. mit Grillgemüse oder kleinen Hackbällchen. Dazu passt eine zitronige Joghurtsauce.

Das Fladenbrot schmeckt frisch am besten. Es hält sich luftdicht verpackt mindestens 2 Tage und kann kurz vor dem Servieren bei 220°C (Umluft) aufgebacken werden.

Gutes Gelingen und einen guten Appetit wünscht Ihnen

Irmir Rumberger und das sternensfair Team