

Einfaches Fladenbrot (Teichners)



Quelle

[Link zum Original Rezept](#)

Zutaten

Menge	Zutat	Bemerkung
Poolish Vorteig		
175g	Weizenmehl	Type 00
175g	klates Wasser	
0,5g	frishe Hefe	
Hauptteig		
	PoolishVorteig	
210g	Weizenmehl	Type 00
75g	klates Wasser	
15g	Olivenöl	
8g	Salz	
8g	Naturjoghurt	
4g	Hefe	
Außerdem		
1 Eigelb		
+ etwas naturjoghurt		
+ Sasma und Schwarzkümmel	zum besträuen	

Zubereitungszeit

	Zeit in minuten (Stunden)
Arbeitszeit	
Gehzeit	
Backzeit	
Gesamtzeit	

Zubereitung

- **Vorteig (Poolish) ansetzen**
 - Hefe im Wasser auflösen, Mehl einrühren, bis eine zähflüssige Paste entsteht.
 - Abgedeckt 14–24 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.
 - **Hauptteig herstellen**
 - Vorteig, Mehl, Hefe, Wasser und Joghurt mischen.
 - 3–4 Minuten langsam kneten, dann Geschwindigkeit erhöhen.
 - Öl einarbeiten, anschließend Salz.
 - Insgesamt ca. 13 Minuten kneten, bis der Teig glatt und elastisch ist.
 - **Dehnen & Falten**
 - Teig auf die Arbeitsfläche geben, mehrmals dehnen, falten und drehen, bis eine glatte, gespannte Oberfläche entsteht.
 - Zu einer Kugel schleifen, in eine leicht geölte Schüssel legen, abdecken und 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen.
 - **Teig portionieren**
 - Teig auf die Arbeitsfläche stürzen und in Stücke à ca. 220 g teilen.
 - Zu runden Kugeln formen (auf Spannung schleifen).
 - Auf ein Backblech mit Backpapier legen, abdecken und 60 Minuten gehen lassen.
 - **Bestreichen & Formen**
 - Eigelb mit etwas Joghurt verrühren.
 - Teiglinge damit bestreichen.
 - Mit den Fingerspitzen das typische Fladenmuster eindrücken.
 - Mit Schwarzkümmel und Sesam bestreuen.
 - **Backen**
 - Ofen mit Backstahl oder -stein auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
 - Teiglinge mit Dampf 16–20 Minuten backen.
 - **Abkühlen & Servieren**
 - Brote 10–15 Minuten auskühlen lassen.
 - Nach Wunsch sofort genießen, einfrieren oder später verwenden.
-

Revision #1

Created 30 August 2025 08:09:46 by Andre

Updated 30 August 2025 08:15:17 by Andre