

FLADENBROT IN DER PFANNE EINFACH SELBER MACHEN / LAVASH

Vorbereitungszeit: 20 Min | Stcokgare: 8-24 Std. |

Stückgare: 1 Std. | 8 Fladenbrote



Dieses selbstgemachte Fladenbrot-Rezept ist sehr einfach. Die Fladenbrote aus der Pfanne schmecken richtig gut. Pur sind sie extrem lecker aber auch zu Aufläufen, Dips oder als Pausenbrot wunderbar geeignet.

Schritt 1

Wasser in eine Schüssel füllen. Hefe hineinbröseln und mit einem Schneebesen auflösen. Mehl, Salz und Olivenöl dazugeben. Alles mit einem Holzlöffel durchrühren und anschließend auf die Arbeitsfläche geben. Teig für etwa 10 Minuten gut mit dem Handballen durchkneten. Zwischendurch mit der Teigkarte zusammenschieben. Eine Schüssel leicht einölen und den Teig hineinlegen. Schüssel mit einem Deckel verschließen und für mindestens 8 bis 24 Stunden bei 5-6°C in den Kühlschrank stellen.

Schritt 2

Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und Teig in acht Portionen á 100 Gramm portionieren. Teiglinge zu runden

Kugeln formen. Anschließend mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und 1 Stunde gehen lassen.

Schritt 3

Teiglinge auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche so dünn wie möglich ausrollen. Fladenbrote nacheinander in eine heiße Pfanne geben und von beiden Seiten anbraten. Zwischendurch die Pfanne mit einem Geschirrtuch säubern. Die fertigen Fladenbrote auf einem Teller stapeln und bis zum Verzehr mit einem Geschirrtuch abdecken.

Guten Appetit!

Dieses Fladenbrot passen zum Beispiel perfekt zu dem [libanesischen Kichererbsen-Auberginen-Eintopf!](#)

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

Meine Töpfe und Pfannen*:

Tipps

Sollte der Teig nicht gut beim Kneten zusammenkommen, hilft es, diesen abgedeckt auf der Arbeitsfläche für 10 Minuten stehen zu lassen. Dadurch wird er elastischer und glatter.

Bei einer langen Gehzeit im Kühlschrank entwickelt der Teig wesentlich mehr Geschmack als bei einer kurzen Gehzeit. Zudem ist er stabiler und lässt sich besser verarbeiten.

Rezept für 8 Fladenbrote:

- 320 g Wasser (Zimmertemperatur)
- 5 g Hefe
- 500 g Weizenmehl Typ 550 (oder Dinkelmehl Typ 630)
- 10 g Salz
- 10 g Olivenöl
- Mehl zum Bestäuben

Knetzeit per Hand: 10 Min.

Knetzeit Küchenmaschine: 3 Min. auf Stufe 1 + 7 Min. auf Stufe 2

1. Gehzeit (Stockgare): Mind. 8-24 Std. im Kühlschrank (5-6°C)
2. Gehzeit (Stückgare): 1 Std. bei Zimmertemperatur

Alternativ für die schnelle Variante: 10 g Hefe, 1 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen. Danach formen, 30 Minuten gehen lassen und ausrollen und backen.

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.5 / 5. Anzahl der Bewertungen 90

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Mein Backbuch*](#)