

Fladenbrot

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 180 Minuten

Schwierigkeit normal

Zutaten

500 g	Mehl
1 TL	Salz
1 Päckchen	Trockenhefe
1 TL	Zucker
375 ml	Lauwarmes Wasser
2 EL	Arganöl
1 TL	Sesam
1 TL	Schwarzkümmelsamen



Zubereitung

Mehl und Salz mischen. Hefe, Zucker und 125 ml Wasser verrühren bis sich die Hefe aufgelöst hat. 10 - 25 Minuten an einem warmen Ort stehen lassen. Das restliche Wasser untermischen. Die Hefemischung und das Arganöl nach und nach zur Mehlmischung geben und alles zu einer Teigkugel verkneten. Sollte der Teig zu trocken werden, etwas Wasser zugeben. Mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort 1 1/2 Stunden gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Den Teig auf eine dünn bemehlte Arbeitsplatte geben und leicht kneten. Dann in zwei Stücke teilen und zu Kugeln formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und mit einem Tuch abdecken. 30 Minuten gehen lassen, flach ausrollen, mit Wasser bestreichen und mit Sesam und Schwarzkümmelsamen bestreuen. Den Backofen auf 220 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen und 15-20 Minuten backen.