

# FLADENBROT

## Rezepte für den Gründonnerstag

Wenn du willst, kannst du mit deinen Eltern ein Fladenbrot backen. Das ist sehr einfach und richtig lecker. Wir haben hier drei Rezepte, eines wird in der Pfanne gebacken, die andere im Ofen.

### Fladenbrot im Backofen (eventuell nur halbe Menge machen!)

2 Päckchen Trockenhefe (ca. 14 g)  
1 Prise Zucker  
600 ml Wasser  
50 ml Olivenöl  
1 EL Salz  
1 kg Mehl



Die Trockenhefe mit einer Prise Zucker und 100 ml Wasser verrühren und ca. 10 Min. stehen lassen.

Danach 50 ml Olivenöl mit der Hefelösung verrühren und noch 500 ml Wasser dazugießen, ein EL Salz unterrühren.

1 kg Mehl mit der ganzen Flüssigkeit sehr gut verkneten, einen Ball formen, mit Olivenöl einreiben und zugedeckt aufgehen lassen.

Backofen auf 250° C vorheizen, kleinere Teigbälle formen und auf bemehltem Tisch zu runden, sehr flachen Fladen auswallen (höchstens ½ cm dick!); mit einer Gabel mehrmals einstechen, sonst bilden sich Blasen/Teigtaschen (dieser Effekt ist nur dann erwünscht, wenn die Taschen gefüllt werden sollen).

Je zwei Fladen pro Backblech auf Mehl oder Backtrennpapier 5-10 Min. in der Mitte des Ofens nicht zu dunkel backen, da die Brote sonst hart werden. Am besten ganz frisch und warm essen; zum Warmhalten in Tücher einschlagen.

## Fladenbrot

(in der Pfanne)

100 gr Dinkelvollkornmehl  
100 gr Weizenmehl  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 Messerspitze Salz  
lauwarmes Wasser



Alles mit lauwarmen Wasser gut verkneten. Es soll ein weicher Teig entstehen, der nicht klebt entstehen.

Den Teig in 8 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen.

Die Teigstücke mit einem Nudelholz 2mm dünn, rund ausrollen.

In einer beschichteten Pfanne, **ohne Öl**, bei eher hoher Hitze backen.

Wenn der Teig Blasen wirft, umdrehen und kurz auf der anderen Seite backen.

Das Backen dauert insgesamt 1 Minute.

Gutes Gelingen!

## Fladenbrot ohne Hefe (im Backofen)

Du brauchst:

2 Tassen Mehl (ca. 300 gr), auch Vollkornmehl schmeckt sehr gut!

1 Teelöffel Salz (ca. 5 gr)

50 gr (oder 60 ml) Olivenöl

½ Tasse lauwarmes Wasser (ca. 120 ml)



Verrühre alle Zutaten in einer Schüssel zu einem Teig.

Gib den Teig auf ein bemehltes Teigbrett und knete ihn ganz fest.

Streu nochmals Mehl auf das Teigbrett und rolle den Teig zu einer Stange.

Schneide mit dem Messer kleine Stückchen ab.

Bitte einen Erwachsenen, den Ofen auf 200 Grad und mit Heißluft vorheizen

Gib mehl auf das Teigbrett und rolle jedes Stückchen mit dem Teigroller ganz dünn aus.

Lege die Teigfladen vorsichtig auf das Backblech und gib sie dann ungefähr für 5 Minuten in den Backofen. Lass dir von einem Erwachsenen helfen. Der Ofen ist sehr heiß!

Sobald die Fladenbrote ausgekühlt sind, kannst du sie dir mit deiner Familien auch schon schnecken lassen!