

Fladenbrot aus der Pfanne – mit und ohne Hefe. Rezepte!

Wusstet ihr, dass das Fladenbrot das weltweit am häufigsten zubereitete Brot ist? Das älteste Brot ist es noch dazu: Es kommt ursprünglich aus Ägypten und soll dort bereits seit dem 5. Jahrtausend vor Christus gebacken worden sein. Neben der einfachen und schnellen Zubereitung hat es übrigens einen weiteren, entscheidenden Vorteil gegenüber anderen Brotsorten: Es ist kein Backofen erforderlich, um es zu backen, sondern lediglich eine Pfanne oder ein Pizzastein. So eignet sich das Fladenbrot auch wahnsinnig gut dazu, es beim Campen oder bei einem Stromausfall über offenem Feuer, dem Grill, einem Outdoor Ofen oder Gaskocher zuzubereiten.



Fladenbrot aus der Pfanne – Zutaten

Den Teig eures Fladenbrots könnt ihr sowohl mit Hefe als auch mit Backpulver herstellen. Dabei unterscheiden sich die Zutaten bei den alternativen Zubereitungsarten wie folgt:

Fladenbrot mit Backpulver	Fladenbrot mit Hefe
250 g Mehl 1 TL Backpulver 1/2 TL Salz 1 EL Olivenöl 180 ml Wasser	250 g Mehl 1 Tütchen Trockenhefe 1/2 TL Salz 1 TL Zucker 150 ml Wasser

An Mehlsorten eignen sich insbesondere Weizen- und Dinkel- sowie Vollkornmehl. Dabei kann die für den Teig benötigte Wassermenge in Abhängigkeit der spezifischen Mehlsorte und Mehltypen ein bisschen variieren: Je vollwertiger das Mehl ist, desto mehr Wasser wird benötigt.

Statt mit Wasser könnt ihr den Teig übrigens auch mit Milch oder Joghurt sowie deren pflanzlichen Alternativen zubereiten. Darüber hinaus sind eurer Phantasie selbstverständlich keine Grenzen gesetzt, was die Zugabe zusätzlicher Zutaten anbelangt. So könnt ihr, um eure Fladenbrote zu pimpen, beispielsweise Oliven, Wildkräuter, angegünstete Zwiebeln oder getrocknete Tomaten mit in den Teig geben.

Und noch etwas: Die angegebenen Mengen reichen jeweils für 4 mittelgroße Fladenbrote.

Fladenbrot aus der Pfanne – Zubereitung

Genau so, wie sich die Zutaten ein wenig voneinander unterscheiden, unterscheiden sich auch Teigkonsistenz, Zubereitung und Ergebnis ein wenig: Finni Fit empfindet das mit Hefe gebackene Fladenbrot als fluffiger; schmecken tut's ihr auch besser. Aber das ist ja Geschmacksache und zudem eine Frage der Zutaten, die zur Verfügung stehen. Vorenthalten wollte sie euch deshalb keines der beiden Rezepte.

Nützliches Wissen für den Alltag

Backpulver-Variante

Die Zubereitung des Fladenbrots mit Backpulver ist noch ein bisschen einfacher und schneller als die Zubereitung des Fladenbrots mit Hefe:

Gebt einfach alle Zutaten zusammen in eine Schüssel, knetet sie bestenfalls mit einer Küchenmaschine durch, bis ihr eine glatte, weiche und homogene Teigmasse erhalten habt und lasst diese für ca. 10 Minuten ruhen. Fertig? Dann geht's auch schon weiter: Ab mit einem großen Klecks des Teiges in eine heiße Pfanne mit etwas Öl und bei mittlerer Hitze ausbacken. Zwischendurch wenden.

Und übrigens: Der Teig ist relativ klebrig. Um die gewünschte Fladenform zu erhalten, bietet es sich daher an, ihn unmittelbar nach dem ersten Wenden mit einem Pfannenwender platt zu drücken und in Form zu bringen.



Hefe-Variante

Der Teig der Hefe-Variante hat den Vorteil, nicht so klebrig zu sein, wie der Teig der Backpulver-Variante. Zubereitet wird er wie folgt:

1. Hefe und Zucker ins lauwarme Wasser geben und kurz durchrühren; anschließend Mehl und Salz hinzufügen
2. Zutaten kneten, bis daraus ein fester, glatter Teig entstanden ist; das kann ruhig mit den Händen erfolgen
3. Teig bei Zimmertemperatur für gut 2 Stunden gehen lassen; sein Volumen sollte sich in dieser Zeit ungefähr verdoppeln
4. Aufgegangenen Teig noch einmal kurz durchkneten und in die gewünschte Anzahl an Teig-Portionen teilen; Teig-Portionen zu einzelnen Fladen formen

Seid ihr so weit? Dann heißt's jetzt nur noch: Ausbacken – in einer heißen Pfanne bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten. Und zwar ohne den Einsatz von Öl.

Und übrigens: Fladenbrot, das bereits ein oder zwei Tage alt ist, könnt ihr ganz schnell zu neuer Frische verhelfen. Gebt es dazu einfach noch einmal kurz in eine heiße Pfanne oder den Toaster.

