

## Rezept zur Einheit „Himmelsbrot“ – Iranisches Fladenbrot

(abgewandeltes Rezept aus: Die Küche Persiens, Yasmin Khan, Dorling Kindersley Verlag 2016)

500g helles Weizenmehl (Typ 550)

10 g Hefe

1 TL Salz

1TL Zucker

5 EL Olivenöl

Lauwarmes Wasser

Zunächst die Hefe in 100g lauwarmen Wasser zusammen mit dem Zucker auflösen. Die Hefe-Wasser-Mischung mit den anderen Zutaten zum Mehl geben. Und so lange lauwarmes Wasser nachfüllen, bis sich ein fester Teig kneten lässt.

Lieber das Wasser nach und nach zugeben, bevor ein Brei entsteht. Den Teig dann ca. 8 Minuten durchkneten und abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen. Nach der Teigruhe vom Teig kleinere Stücke abteilen, ungefähr so groß wie ein Tischtennisball. Diese Teiglinge können dann von den Schüler\*innen ausgerollt werden.

Mit etwas Mehl bestreut kommen sie dann in eine beschichtete Pfanne und werden ohne Öl oder Fett gebacken. Achtung! Das geht sehr schnell. Ca. 1 Minute von jeder Seite.

Der Teig kann einfach am Vorabend vorbereitet werden und wartet dann bei ca. 5°C im Kühlschrank auf seinen Einsatz. Wenn er zu sehr aufgegangen ist, einfach noch einmal kurz durchkneten.

Mail: [kontakt@brotbackkirche.de](mailto:kontakt@brotbackkirche.de)

oder

[kontakt@sandysbrotbackschule.de](mailto:kontakt@sandysbrotbackschule.de)