

Fladenbrot mit „Kümmel“ und „Koriander“

Vegan



Bio-Feinschmecker Rezept von Konrad Geiger
Fladenbrot mit Kümmel und Koriander

Zutaten für 4 Personen:



(Zeit: 30 Min. / Garzeit: 5 Min. / Ziehzeit: 70 Min.)

- ¼ TL Trockenhefe
- 100 ml lauwarmes Wasser
- 130 g Weizenmehl 550
- Sizilianisches Steinsalz* aus der Mühle
- ½ TL *Herbaria Koriander* grob gemörsert
- ½ TL *Herbaria Kümmel* grob gemörsert
- 1 EL Olivenöl mild
- etwas Mehl zum Bestäuben

Trockenhefe in lauwarmes Wasser einrühren. Mehl, ca. 5 Drehungen *Sizilianisches Steinsalz*, *Koriander* und *Kümmel* in eine Schüssel geben, vermischen. In der Mitte eine Mulde machen und Hefewasser hineingießen. Ein wenig Mehl mit dem Wasser vermischen und 10 Minuten gehen lassen, wieder ein bisschen Mehl einarbeiten. Vorgang so oft wiederholen, bis der Teig vermengt ist. Dann Olivenöl einarbeiten und solange auf einer bemehlten Arbeitsplatte verkneten, bis der Teig weich, elastisch und glatt ist. Mit einem Tuch bedecken und eine Stunde ruhen lassen. Den Teig in 4 Stücke teilen und zu Bällchen formen. Diese zu dünnen Fladen ausrollen. Die Fladen bei mittlerer Hitze in einer großen schweren Pfanne backen, bis sie Blasen werfen. Fladen wenden und 2-3 Min. weiter backen.

Tipp: Dazu passen *Mediterraner Frischkäse-Aufstrich mit Duft der Macchia*, *Südstaaten-Avocado-Dip mit Cajun Spices* und *Marrokanischer Schwarze-Bohnen-Dip mit Tajine Marrakesch*. Siehe Bio-Feinschmecker Rezept-Postkarte *Dips und Aufstriche aus aller Welt* oder unsere Rezeptseite im Internet.

Viele leckere Rezepte finden Sie unter www.bio-feinschmecker.de
 Herbaria Kräuterparadies GmbH, Hagnbergstraße 12, 83730 Fischbachau

