

Nan-e Barbari

(für 3 Fladenbrote):



Zutaten:

- 500g Mehl
- 1 Würfel frische Hefe (ca. 40g)
- 150-200ml Wasser
- ½ TL Zucker
- 2 TL Salz
- 2 EL Öl
- Zwiebelsamen



- Mehl in eine große Schüssel geben
- Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und ca. 5 min ruhen lassen
- anschließend vorsichtig das Wasser (zuerst weniger) zugeben
- dann Zucker, Salz, Öl und die aufgelöste Hefe zugeben
- zu einem Teig verkneten (Konsistenz wie Pizzateig)
- den Teig ca. 45 min gehen lassen
- Ofen auf 250°C vorheizen
- den Teig in 3 gleich große Stücke aufteilen (Backblech mit Backpapier)
- eine Kugel formen und zu einem ca. 1,5cm dicken Oval ausrollen
- mit den Fingerspitzen einige Dellen in den Teig drücken
- etwas warmes Wasser darüber sprengeln und nochmals ca. 20min gehen lassen
- die Brote mit Zwiebelsamen bestreuen
- für ca. 15-20min auf der mittleren Schiene backen, in kleine Ecken schneiden