

Barbari

Fladenbrot mit Ursprung im Iran oder Armenien

- 4 Tassen Mehrzweckmehl
- 1 Tasse Vollkornmehl
- 1 TL Salz
- $1\frac{1}{2}$ pck Trockenhefe
- 2 Tassen heisses Wasser
- 2 TL Olivenöl
- 2 TL schwarzer Sesam oder Schwarzkümmel (optional)

Zubereitung

Die Mehle mischen. In einer großen zweiten Schüssel die Hefe in dem warmen Wasser verrühren dann das Olivenöl zugeben. 2 Tassen des Mehls unterrühren bis die Masse geschmeidig ist, nach und nach das restliche Mehl zugeben und rühren.

Die Schüssel abdecken und für ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Die Masse dann auf eine gemehlte Oberfläche stürzen und mit einem Teigschaber mehrmals falten. Den Teig dann in eine geölte Schüssel geben und wälzen, dann abdecken und für ca. 1-2 h ruhen lassen bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Die Masse anschließend halbieren und in zwei ca. 30x10 cm große Fladen teilen, die Oberfläche mit Mehl bestäuben.

Beide Brote mit einem Tuch bedecken und gehen lassen bis es um ca. das doppelte aufgegangen ist (ca. 1h). Den Ofen auf **220°** vorheizen.

Die Fladen mit dem Finger in einem ca. 2,5 cm-Raster leicht eindrücken dann jeweils ein Backblech im oberen Drittel des Ofen, das andere im unteren Drittel platzieren. Nach 10 Minuten die Positionen tauschen.