

Kochen

Jörg Schmid

Mittwoch, 24.07.2024

Fladenbrot mit Sesam

Für 1 Brot ca. 600 g oder 4 Brote á ca. 150 g

Zutaten

Für den Vorteig

70 g Weizenmehl (Type 550)
1 g Hefe, frisch
55 g Wasser

Für den Hauptteig

270 g Weizenmehl (Type 550)
7 g Salz
4 g Hefe, frisch
200 g Wasser, lauwarm

Außerdem

etwas Sesam- oder
Kreuzkümmelsamen
1 Back- bzw. Pizzastein



Zubereitung

1. **Für den Vorteig** Mehl, Hefe und Wasser zu einem kleinen Teig verarbeiten. Abdecken und über Nacht im Kühlschrank reifen lassen.
2. **Für den Hauptteig** den gereiften Vorteig mit Mehl, Salz, Hefe und Wasser in die Rührschüssel einer Küchenmaschine (oder den Knethaken eines Handrührers) zuerst 6 Minuten auf langsamer Stufe und anschließend 6 Minuten auf schneller Stufe kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
3. Den Teig abdecken und ca. 4 Stunden ruhen lassen, dabei nach 1, 2 und 3 Stunden falten (siehe Tipp).
4. Anschließend den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rundwirken (siehe Tipp) und locker mit den Händen rund und flach drücken. Danach den Teig abdecken und weitere ca. 45 Minuten, bei Raumtemperatur gehen lassen.
5. Den Fladen mit einem Kochlöffelstiel oder einer Teigkarte rautenförmig eindrücken. mit Wasser bestreichen und mit Sesam oder Kreuzkümmel bestreuen. Den Teig weitere ca. 15 Minuten gehen lassen.
6. Inzwischen den Backofen mit dem Backstein auf 270 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Die Fladen mit einem Holzschieber direkt auf den Backstein geben und kräftig dampfen (siehe Tipp) und ca. 20-25 Minuten backen. Nach 3 Minuten den Backofen auf 250 Grad herunterschalten.
8. Die fertigen Fladen (Klopfrage, siehe Tipp) aus dem Ofen holen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Tipp:

Falten: Beim Zusammenfalten wird der Teig zuerst, in der Schüssel, flach gedrückt. Dann kann der untere Rand nach oben und der linke Rand nach rechts gefaltet werden. Dieser Vorgang erhöht die Stabilität des Teiges während der Teigruhe.

Das Rundwirken ist einer der wichtigsten Faktoren, dem Brot nochmal ein schöne Spannung zu geben, damit es beim Backen schön aufgehen kann. Dafür den Teig nach der Teigruhe auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Nun mit dem Handballen einer Hand den Teigrand immer wieder zuerst etwas nach außen, um ihn dann mit den Fingern dieser Hand zur Mitte hin einschlagen. Dabei das Teigstück immer ein Stückchen weiterdrehen.



So lange weitermachen, bis eine Kugel entstanden ist.

Dampfen: Beim Dampfen wird bereits beim Vorheizen ein Backblech auf der untersten Schiene oder eine mit Lavasteinen oder Kaffeelöffeln gefüllte Schüssel mit auf den Backstein in den Ofen stellen. Dabei darauf achten, dass alle Materialien hitzebeständig sind. Nachdem das Brot in den Ofen geschoben wurde, wird ca. 200 ml Wasser auf das Blech oder in die Schüssel gegossen, damit ein Wasserdampf entsteht. Anschließend die Ofentür schließen, damit der Dampf im Ofen bleibt. Durch das Dampfen bleibt die Brothaut elastisch und gibt nach, wenn das Brot im Ofen aufgeht.

Klopprobe: Für die Klopprobe das Brot mit einem Backhandschuh aus dem Ofen holen und mit der Hand auf den Brotboden klopfen. Klingt es hohl, ist das Brot fertig. Eventuell das Brot kurz zurück in den Ofen schieben, bis die gewünscht Krustenstärke erreicht ist.