

REZEPT

Pflanzliches Naan Brot (Einfaches Fladenbrot)

#GUTMahlzeit #pflanzlich #plant-power
#gesund #nährstoffreich #Rezept
#GUTundgünstig #wienisstgut



Zubereitung 30 Minuten
+ 60 Minuten Ruhezeit
12 Fladenbrote

Was gebraucht wird:

- 240 ml warmes Wasser
- 7 g Trockenhefe
- 2 TL Zucker
- 2 EL Olivenöl
- 120 g Soja-Joghurt
- 1 TL Salz
- 300 g Vollkornmehl
- 300 g weißes Mehl
- Rapsöl zum Anbraten

Tipp:

Olivenöl mit dem gemixten Knoblauch sowie Pfeffer & Sesam kräftig mischen und die Fladen damit anbraten!

Da bei der Verarbeitung von Vollkorn- und Getreidebrot nicht nur ein Geruch, sondern auch ein Geschmack von Weizen, Gerste, Korn etc. durch die Getreidekörner überträgt wird, ist es wichtig, wie bei Vollkorn- und Getreidebrot, ein hochwertiges Mehl zu verwenden.

Zubereitung:

- Zunächst das lauwarme Wasser, die Hefe und den Zucker in einer großen Schüssel verrühren. Etwa 10 Minuten beiseitestellen, bis es anfängt zu schäumen.
- Das Olivenöl, Soja-Joghurt, das Salz und das Mehl hinzufügen. Alles mit einem Holzlöffel oder mit einer Gabel vermischen. Dann auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen 5-10 Minuten kneten, bis ein glatter weicher Teig entsteht. (Alternativ kann man auch eine Küchenmaschine mit Knethaken zum Kneten des Teigs verwenden.)
- Den Teig in eine leicht eingefettete Schüssel legen. Mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.

Naan in der Pfanne ausbacken

- Nach der Ruhezeit den Teig in 12 Stücke teilen. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche jedes Stück in ein 0,5 cm dicken ovalen oder runden Fladen ausrollen.
- Eine Gusseisen Pfanne (oder eine Antihafpfanne) auf mittlerer Stufe erhitzen und mit etwas Rapsöl bepinseln. Jedes Fladenbrot etwa 2-3 Minuten lang ausbacken oder bis sich Blasen bilden und die Ränder etwas trocken aussehen. Dann umdrehen und weitere 2-3 Minuten goldbraun ausbacken. Die fertigen Naan Brote mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken, damit sie bis zum Servieren weich und warm bleiben.