



Rezepte > Andere

# Fladenbrot Grundrezept

Zeit gesamt  
🕒 1h 40min

Zubereitungszeit  
🕒 10min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 1 Portionen

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Wasser               | 300 ml |
| Hefe, frisch         | 21 g   |
| Zucker               | 1 EL   |
| Weizenmehl, Type 405 | 500 g  |
| Salz                 | 1 TL   |
| Olivenöl             | 50 ml  |
| Sesam, weiß          | 4 TL   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleiner Topf

1. In einem Topf Wasser ca. 1 Min. lauwarm erwärmen. In eine kleine Schüssel Hefe zerbröckeln und mit 1 EL Zucker in dem zimmerwarmen Wasser auflösen. Zugedeckt ca. 15 Min. gehen lassen.

2. Inzwischen in einer Schüssel Mehl, Salz und Öl mischen. Hefewasser zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig in 4 gleich große Stücke teilen, zu Fladen formen und auf ein Backblech mit Backpapier geben. Mit einem sauberen Küchentuch zudecken und Teig an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen, bis er sein Volumen etwa verdoppelt hat.

3. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Mit einem Messer in jeden Fladen ein Schachbrettmuster einritzen. Fladen mit Wasser bestreichen und Sesam bestreuen. Im Ofen für ca. 20 Min. goldbraun backen. Fladenbrot vorsichtig aus dem Ofen nehmen und leicht abgekühlt servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Das Fladenbrot passt gut zu orientalischen Gerichte wie [Buntes Ofengemüse mit Hummus](#), [Arabische Linsensuppe mit Spinat](#) oder [Köfte mit Tomaten-Couscous und würzigem Joghurt-Dip](#).

## Nährwerte (pro Portion)

|                |           |
|----------------|-----------|
| Kaloriengehalt | 2225 kcal |
| Kohlenhydrate  | 396 g     |
| Eiweiß         | 56 g      |
| Ballaststoffe  | 17 g      |
| Fette          | 43 g      |