Fladen mit Zatar

Der Beitrag enthält Werbung.
Das herrliche Fladenbrot aus der *Tanjas glutenfrei* Backmischung PITA & WRAPS wurde hier mit einem besonderen Gewürz verfeinert. Zatar ist eine Mischung aus Sesam, Sumach, Thymian und Oregano und bringt ein mildes, frisch-zitroniges und nussiges Aroma hervor. Die Fladen selbst überzeugen durch die weiche, luftige Textur und sind zudem ideal zum Befüllen

glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei. Fruktosearm und siehe Tipp am Rezeptende

Für 3 Fladen = 1 Backblech

1 Packung (250g) Backmischung „Mein liebstes Brot – PITA & WRAPS“ von Tanjas glutenfrei
1,5 TL (6g) Salz
1 Prise Zucker
½ Würfel Frischhefe ODER 1 P. Trockenhefe
150g lauwarmes Wasser
75g Joghurt (ggf. laktosefrei) oder eine pflanzliche Joghurtalternative
1 TL glutenfreier Essig
1 TL Speiseöl
glutenfreies Mehl zum Formen
etwas Speiseöl zum Bepinseln
etwa 2,5 TL Zatar (erhältlich z.B. bei azafran)

1. Backmischung, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben.
2. Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen. Anmerkung: Das Wasser darf nicht über 37 Grad betragen. Hefewasser, Joghurt, Essig und Öl zum Mehlgemisch geben. In etwa 2 – 3 Minuten einen gleichmäßigen Teig herstellen. Hierzu eignet sich ein Rührgerät mit Knethaken bestens. Den Teig in der Rührschüssel belassen, mit einem Geschirrtuch abdecken und 15 Minuten ruhen lassen.
3. Die Arbeitsfläche leicht bemehlen, den Teig darauf geben und mit bemehlten Händen locker zu einer Kugel formen, dann in 3 Stücke teilen. Jedes Teigstück auf der bemehlten Arbeitsfläche mit einer Teigrolle kann 1cm dick ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. An einem warmen Ort 30 Minuten aufgehen lassen.
4. Anschließend dünn mit Speiseöl bepinseln und mit Zatar bestreuen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 230 Grad Umluft etwa 14 Minuten backen. Die fertigen Fladen aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und genießen

Fruktosearm – Tipp: Zucker durch Reissirup und Essig durch verdünnte Essig-Essenz ersetzen.

Bild 1: Links: Die Fladen vor dem Aufgehvorgang. Rechts: Die aufgegangenen Teigfladen.

Bild 2: Die aufgegangenen Teigfladen mit Speiseöl bepinseln und mit Zatar bestreuen.

Weitere Bilder: Die fertigen Fladen.

rezepte-glutenfrei.de