

Fladenbrot-Rezept aus der Pfanne/ Grill

Zutaten für 4 Stück:

210 g Weizenvollkornmehl
100 g Weizenmehl Type 550
1 EL lauwarme Milch (nur für frische Hefe)
½ TL Zucker (nur für frische Hefe)
9 g frische Hefe *oder* 3 g Trockenhefe
50 g Weizengrieß
210 ml Wasser

6 g Salz
20 g Olivenöl
Frischer oder getrockneter Rosmarin, fein gehackt
Grobes Meersalz

Zubereitung:

Der Teig:

Wenn Sie frische Hefe verwenden:

Bereiten Sie zuerst einen Vorteig. Dazu vermischen Sie beide Mehlsorten gründlich, geben das Mehl in eine Schüssel, drücken eine Mulde hinein und bröseln die frische Hefe hinein, geben den 1 EL lauwarme Milch und den ½ TL Zucker dazu, verrühren das Ganze mit etwas Mehl vom Rand, stäuben dann noch ein wenig Mehl darüber und lassen diese „Vorteig-Vorstufe“ in der zugedeckten Schüssel an einem warmen Ort etwa 15 bis 20 Minuten ruhen. Wenn der Vorteig etwa die doppelte Größe erreicht hat und seine Oberfläche leicht rissig ist, können Sie damit weiterarbeiten.

Dazu verkneten Sie das Wasser und den Grieß mit dem Vorteig zu einem glatten Teig und lassen diesen wieder an einem warmen Ort gehen, bis er sein Volumen ungefähr verdoppelt hat, das dauert etwa 30 bis 40 Minuten, kann aber auch länger sein.

Wenn Sie Trockenhefe verwenden:

Zuerst verkneten Sie alle Zutaten zu einem homogenen Teig. Entweder von Hand oder in der Küchenmaschine bei niedriger Stufe etwa 8 Minuten. Danach lassen Sie ihn für ca. 2 Stunden in einer abgedeckten Schüssel aufgehen. Der Teig ist fertig, wenn sich sein Volumen ungefähr verdoppelt hat.

Für beide:

Nach etwa 30–40 Minuten (Frischhefe-Teig) beziehungsweise nach gut 2 Stunden (Trockenhefe-Teig) holen Sie den Teig aus der abgedeckten Schüssel und legen ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Tipp: Anstelle von Mehl kann man die Arbeitsfläche auch mit Grieß bestreuen, er gibt den Fladen einen schönen Biss.

Dann stechen Sie von dem Teig etwa 150 g schwere Stücke ab und formen jedes davon zu einer Kugel. Geben Sie ihnen rund 10 Minuten Zeit zum Entspannen, bevor Sie weitermachen.

Tipp: Möchten Sie die Vorbereitungen vielleicht unterbrechen, weil Sie sich noch um Ihre Gäste oder das Grillgut zu kümmern haben, dann ist jetzt der ideale Zeitpunkt. Dann legen Sie die Teigkugeln luftdicht abgedeckt in den Kühlschrank und holen sie wieder heraus, wenn Sie so weit sind und die Fladen grillen möchten. So sind Sie bei Ihrer Zeiteinteilung flexibel.

Die Brotfladen grillen:

Formen Sie aus den Kugeln kleine Fladen. Sie müssen weder rund (wie auf meinen Fotos) noch besonders gleichmäßig sein. Sie sollten nur alle ungefähr gleich dick sein, damit sie auf dem Grill gleichmäßig durchbacken.

Diese Fladen bestreichen Sie nun auf beiden Seiten mit Olivenöl. Dafür brauchen Sie nicht viel Öl, es soll zum Einpinseln reichen, aber nicht so viel sein, dass das Öl später auf dem Grill in die Glut tropft und verbrennt.

Anschließend legen Sie die Fladen auf den Grillrost und backen sie auf jeder Seite ca. 2-3 Minuten goldgelb.

Im Anschluss noch mit grobem Meersalz und (am besten frischem) kleingehacktem Rosmarin bestreuen – fertig. Der frische Rosmarin ist sehr aromatisch und verleiht Ihrem Grillbrot ein herrlich italienisches Flair – ähnlich einer Focaccia.