

19. September 2012

Leserwunsch: Arabisches Fladenbrot (Khubz)

Eine Leserin meines Blogs hatte sich ein arabisches Fladenbrot gewünscht. Schon damals ahnte ich, dass es unter diesem Begriff mehr als ein typisches Rezept zu finden geben würde. Sie stellte sich darunter ein dünnes Brot ohne Hefe, nur mit Mehl, Salz und Wasser vor.

Nachdem ich mich durch etliche Rezepte gefuchst und Wikipedia befragt hatte, kam ich zu dem Schluss, dass ein typisches arabisches Fladenbrot scheinbar doch mit Hefe gebacken wird. Also bin ich vom ursprünglichen Wunsch abgewichen und habe ein typisches Fladenbrot namens Khubz (oder Chubz) gebacken. Damit der Teig besser dehnbar ist, habe ich einen Poolish angesetzt. Die geringe Hefemenge von 0,05 g ist korrekt. Am besten 0,1 g abwiegen und halbieren.

Um dennoch dem Ausgangswunsch meiner Leserin gerecht zu werden, kündige ich schonmal an, dass ich demnächst auch ein Fladenbrot ohne Triebmittel backen werde.

Das arabische Fladenbrot wird nur wenige Minuten sehr heiß von beiden Seiten gebacken. Es bleibt dadurch relativ blass, schmeckt aber vorzüglich zu allen denkbaren Belägen und Aufstrichen.

Vorteig (Poolish)

- 50 g Weizenvollkornmehl
- 50 g Wasser
- 0,05 g Frischhefe

Hauptteig

- Vorteig
- 200 g Weizenmehl 550
- 130 g Wasser
- 4 g Frischhefe
- 4 g Salz
- 10 g Pflanzenöl

Die Vorteigzutaten mischen und 18-20 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Alle Zutaten außer das Öl und das Salz 5 Minuten auf niedrigster Stufe und 10 Minuten auf zweiter Stufe kneten. Das Salz zugeben und 5 Minuten auf zweiter Stufe weiterkneten. Am Schluss das Öl tropfenweise über 10 Minuten auf zweiter Stufe zugeben. Der Teig hat eine mittelfeste Konsistenz und ist gut dehnbar.

Den Teig 2 Stunden abgedeckt bei ca. 24°C ruhen lassen. Dabei alle 30 Minuten falten.

Den Teig entweder mit den bemehlten Händen dünn ausziehen oder mit dem Rollholz auf der gut bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen (< 1-2 mm).

Den Fladen mit einer Gabel mehrmals einstechen (oder mit der Stipprolle).

Bei 280°C ohne Dampf von beiden Seiten je 5-8 Minuten backen.

Zubereitungszeit am Backtag: ca. 3 Stunden

