

Pfannenbrot

Schwupp und schon sind wir im neuen Jahr gelandet. Ich wünsche Euch von Herzen alles Gute fürs 2023 mit viel Gesundheit und Freude in Haus und Stall. In dieser Ausgabe habe ich für Euch ein schnelles, würziges Rezept ohne Hefe bereit.

Unter dem Namen Naanbrot (ursprünglich aus Indien) ist dieses Fladenbrot wohl in der ganzen Welt bekannt und beliebt. Doch eigentlich bringt es der Name Pfannenbrot auf den Punkt. Anders als die meisten Brote, wird dieses nämlich in der Pfanne „gebacken“. Dies geschieht in so kurzer Zeit (4-5 Minuten), dass es sich perfekt als Grundlage für einen schnellen Znacht eignet.

Ihr könnt diese Pfannenbrot nach Wunsch füllen oder einfach „natur“ geniessen.

Zutaten für 8 Fladenbrote

300g Weissmehl

1 TL Backpulver

1/2 EL Salz

1 EL Olivenöl oder Sonnenblumenöl

200ml Wasser oder Milch oder Joghurt

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Zu einem glatten, weichen Teig kneten. Den Teig mit einem Tuch abdecken und während 10 Minuten ruhen lassen.

In dieser Zeit kann eine x-beliebige Füllung für das Pfannenbrot zubereitet werden.



Eine beschichtete Pfanne erhitzen.

Den entspannten Teig in 8 gleichgrosse Portionen teilen. Die Portionen zu Kugeln formen und diese mit einem Wallholz ca. 1cm breit auswallen. Diese Fladen nacheinander mit etwas Öl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten ca.5 Min goldbraun ausbacken.

Bis zum Verzehr in die Wärme stellen.

Fladenbrot mit einem scharfen Messer seitlich einschneiden, so dass eine Tasche entsteht. Die Füllung einfüllen und sofort servieren.



Hackfleisch-Füllung

200g Hackfleisch
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 Dose Tomaten gehackt
1 Pepperoni gewürfelt
1 dl Rotwein
8 schwarze Oliven gehackt
3 EL Tomatenpüree
Gewürze
Geriebener Käse

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Etwas Oliven- oder anderes Öl in der Bratpfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch kurz, scharf anbraten. Hackfleisch, Rotwein, Tomatenpüree, Pepperoni und gehackte Oliven dazugebe. Auf mittlerer Hitze ca. 10 min. köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Oregano würzen. Die Füllung in die vorbereiteten Brottaschen füllen und mit Käser garnieren. En Guetä!

Tipp

Den Pfannenbrotteig kann mit Schinken- oder Speckwürfeln, Knoblauch, Oliven etc. verfeinert werden. Am besten schmeckt dieses Brot frisch und warm. Die Fladen lassen sich schnell und einfach in der Mikrowelle oder in der Pfanne wieder aufwärmen. Viel Spass beim Nachbacken Eure Aurelia

