

## Fladenbrot glutenfrei

mit Schwarzkümmel

### Teig

250 g Glutanomehl Mix it Universalmehl

3 EL Olivenöl für den Teig

1 gest. TL Salz

½ Würfel frische Hefe

1 TL Zucker

130 g warmes Wasser

2 geh. TL Schwarzkümmel (vom Türkischen Gemüseman)

1 EL Olivenöl zum Einpinseln

Frischhaltefolie zum Abdecken



- Das Mehl, Olivenöl und Salz in eine Rührschüssel geben
- Den ½ Würfel Hefe mit dem 1 TL Zucker in das lauwarme Wasser geben und die Hefe gründlich auflösen. Die gelöste Hefe in die Rührschüssel schütten und
- den Teig 8 Minuten bei mittlerer Stufe mit dem Knethaken kneten
- Den Backofen in der Zwischenzeit auf 50 Grad vorheizen
- Der Teig ist richtig, wenn er am Rand der Schüssel klebt
- Den Teig der Schüssel entnehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche noch einmal mit den Händen durchkneten und zu einer Kugel formen. Die Teigkugel sollte schön glatt sein und keine Risse haben
- Die Teigkugel auf ein Backpapier legen und auf die Größe eines Esstellers mit den Händen auseinanderdrücken
- Mit den Fingern vielen Dellen in den Teig drücken
- Den Teig mit Olivenöl einpinseln und mit 2 gehäuften Teelöffeln Schwarzkümmel reichlich bestreuen
- Mit Frischhaltefolie den gesamten Teig abdecken
- Anschließend mit den Händen die Schwarzkümmelkörner, durch die Frischhaltefolie, an den Teig andrücken (Fallen dann nach dem Backen nicht ab)
- Den 50 Grad vorgeheizten Backofen ausstellen und den Teig mit der Folie zum Aufgehen in den Backofen stellen.
- Nach 25 Minuten den aufgegangenen Teig aus dem Ofen nehmen und mit der Folie beiseite stellen
- Den Backofen auf 220 Grad vorheizen
- Sobald der Backofen die 220 Grad erreicht hat, die Folie vom Teig nehmen
- und den Teig auf die mittlere Schiene in den Backofen schieben und sofort eine ½ Tasse Wasser auf den Boden des Backofens schütten. Backofen sofort verschließen! (wichtig für das Aufgehen)
- Nach ca. 13 Minuten ist das Fladenbrot fertig gebacken. Es sollte oben hell gebräunt sein.

**Ergänzung:** Das Fladenbrot sollte möglichst am gleichen Tag gegessen werden. Bei einer Lagerung im Gefrierbeutel bleibt das Fladenbrot 2-3 Tage weich und kann aufgetoastet werden. Es ist auch bestens zum Einfrieren geeignet.

**Anmerkung:** Dieses ist ein von mir kreiertes Rezept und vielfach erfolgreich gebacken. Für Glutano Universalmehl kann ich das Gelingen garantieren.

Viel Spaß beim Nachbacken. Ich wünsche Guten Appetit und Afiyet olsun

Herzlich Ihre/eure  
Ulrike Brusch  
[www.ulrike-brusch.de](http://www.ulrike-brusch.de)

