Nan-E barbari - iranisches Fladenbrot

Zutaten (2 große Brote – 10 Portionen):

Teig:
- 800 g Mehl
- 550 g Wasser (lauwarm)
- 14 g Trockenhefe
- 10 g Salz
- 1 Prise Zucker

Guss:
- 100 g Wasser
- 1 TL Mehl

Sonstiges:
- 2 EL Sesam (weiß)

Zubereitung:
Mehl mit Trockenhefe, Salz, Zucker sowie Wasser in eine Schüssel geben und zu einem Brotteig verkneten. Den Teig mit einem Tuch abgedeckt und an einem warmen Ort 2 Stunden gehen lassen.

Den Teig nach der Gehzeit auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und kräftig durchkneten. Hierbei eventuell noch etwas Mehl zugeben, bis der Teig kaum noch klebt und sich problemlos verarbeiteten lässt. Den Teig dann in zwei Hälften teilen und jede zu einem länglichen, flachen Fladen formen und jeden Fladen auf je ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Die Teigfladen erneut mit einem Tuch abdecken und weitere 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 250 Grad Ober-Unterhitze vorheizen und den Guss zubereiten.

Hierzu Wasser und Mehl in einen kleinen Topf geben, verrühren und kurz aufkochen, bis eine zähflüssige Masse entstanden ist und dann abkühlen lassen.

Die Teigfladen mit dem Guss bestreichen und mit den Fingerkuppen oder einem dicken Holzlöffelstiel 3-4 Längsreihen in den Teig drücken.

Dann den Sesam über die Teigfladen streuen und diese nacheinander für jeweils 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben, goldbraun backen; dann vom Blech nehmen und auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

Tipp:
Statt weißen Sesam kann man auch schwarzen Sesam verwenden.

Bestreicht man das Brot vor dem Backen statt mit dem Guss mit einer Mischung aus 3 EL Olivenöl und 1 EL Zatar-Gewürz erhält man eine tolle aromatische Brotvariante.

Nährwertangaben: 300 kcal pro Portion, 59 g KH pro Portion