

PITA-BROT



Zutaten

Hauptteig

ca. 310g Wasser
10g Olivenöl
2g Frischhefe
400g Weizen-Weissmehl
100g Weizen-Vollkornmehl
10g Malzextrakt
10g Salz

Die Pita ist ein in Griechenland und im Nahen Osten verbreitetes Fladenbrot und besteht aus einem Hefeteig mit Salz. Auch Öl oder Butter wird für die Zubereitung häufig benutzt. Die Pita-Brote werden traditionellerweise mit Hummus, Tzatziki oder Tabouleh gefüllt. Auch Avocados, Gurken, Tomaten und/oder Salate werden gerne mit eingepackt. Fleischtiger essen die Pitas mit scharf angebratenem Lamm-, Poulet- oder Schweinefleisch.

Zubereitung

Hauptteig

Am Vorabend: zuerst die flüssigen Zutaten in die Knetschüssel geben und 2g Hefe einrühren. Dann alle weiteren Zutaten begeben und 5 Minuten auf kleinster Stufe mischen. Bei Verwendung von frisch gemahlenem Vollkornmehl und je nach Teigkonsistenz knetest du jetzt nochmals 10-30g Wasser tröpfchenweise ein. Anschliessend weitere 8-10 Minuten auf zweiter Stufe zu einem gut ausgebildeten Teig weiterkneten. Der Teig ist am Schluss geschmeidig und weich und löst sich vollständig von der Schüssel.

Lange Teigführung über Nacht

Den Teig mit einer Klarsichtfolie bedecken und bei Raumtemperatur (19°-22°) über Nacht gären lassen.

Formen

Den Teig mit der flexiblen Teigkarte oder dem Gummischaber vorsichtig auf die nur wenig bemehlte Arbeitsfläche geben und 10 Teigstücke à 85g abwägen. Die Teigstücke laufend – nicht allzu straff – zu Kugeln formen, indem du sie rundherum einschlägst. Mit einem Küchentuch bedecken und 5 Minuten entspannen lassen.



Jetzt die Arbeitsfläche gut bemehlen. Die Teigkugeln jeweils zuerst mit der Hand etwas flachdrücken und dann mit dem – allenfalls auch bemehlten – Rollholz zu ca. 0.5cm dünnen Rondellen mit einem Durchmesser von 10-12cm auswallen und auf zwei Backpapiere verteilen. Nochmals 10-20 Minuten mit einem Küchentuch bedeckt gehen lassen.

Backen/Lagern

Die Pita-Brote in zwei Backdurchgängen bei 250° insgesamt 5-8 Minuten OHNE DAMPF backen. Nach dem Backen in saubere Küchentücher einwickeln. Aufschneiden und füllen oder als Brotbeilage servieren.

Weitere Tipps und Tricks für eine rundum gelungene Pita-Brot-Produktion findest du im Blog – happy baking!

Zeitplan

	<i>Vorarbeiten</i>	<i>Arbeiten am Backtag</i>
	ca. 20 Minuten	ca. 2 Stunden
	10-14 Stunden	ca. 90 Minuten

Kommt dir ein Begriff Chinesisch vor? Alle Fachbegriffe kannst du auf www.besondersgut.ch nachschlagen. Ebenso findest du dort viele Bilder und Videos, die dir das Brot backen noch leichter machen.