

REGIONAL & HANDGEMACHT

Zatar-Brote mit Tomaten

Zutaten

Zutaten für 5 Teigfladen
Ø etwa 15 cm

FÜR DAS ZATAR-GEWÜRZ

3 EL Sesam

4 EL frischer oder getrockneter
Thymian

1 TL Meersalz

3 TL Sumach oder Saft 1 Zitrone

FÜR DEN TEIG

250 g Mehl (Typ 405 oder 550)

1 TL Trockenhefe

150 ml lauwarmes Wasser

1 TL Salz

1 TL Zucker

2 EL Olivenöl

plus: 1 EL Öl zum Einstreichen

FÜR DEN GEMÜSE-BELAG

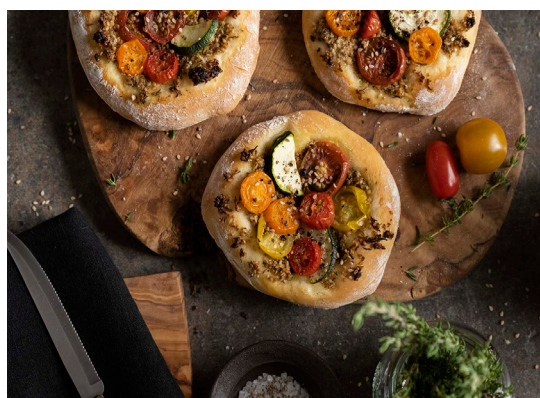
10 kleine Tomaten (oder 4 große)

1/2 kleine Zucchini

PLUS

2 EL Olivenöl zum Vermengen des
Zatar-Gewürzes

*Zubereitungszeit (ohne Back- und
Ruhezeiten): 50 Minuten / reine
Backzeit: 10 bis 15 Minuten / Back-
temperatur: 230 °C Ober- und
Unterhitze / Schwierigkeitsgrad:
einfach / Haltbarkeit: Uns haben die
Zatar-Brote auch am zweiten Tag
noch sehr gut geschmeckt. Die Brote
können aufgewärmt oder kalt
verzehrt werden.*



Zubereitung

Für das Zatar-Gewürz zunächst den Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis er goldbraun geworden ist. Abkühlen lassen. Frischen Thymian zupfen (alternativ getrockneten Thymian verwenden) und zusammen mit Sesam und Salz mörsern oder in einem Küchengerät mahlen.

Vor der Weiterverarbeitung mit dem Saft einer Zitronen mischen, um den säuerlichen Geschmack des Sumach zu ersetzen. Wer Sumach verwendet, diesen mit vermahlen oder mörsern.

Für den Teig die Trockenhefe mit Zucker in etwas lauwarmen Wasser auflösen. Mehl und Salz vermischen. Hefe-Wasser und Olivenöl dazugeben und etwa 5 Minuten mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Teig zu einer Kugel formen, mit etwas Öl einstreichen und 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Noch besser: Den Teig 1 Stunde bei Raumtemperatur angehen und über Nacht im Kühlschrank weitergehen lassen. In diesem Fall vor der Weiterverarbeitung mindestens 30 Minuten vorher aus dem Kühlschrank nehmen und etwas Raumtemperatur annehmen lassen.

Den Teig auf eine leicht bemehlte Fläche geben, kurz wirken und in fünf Teile teilen. Jedes Teil leicht plattdrücken, dabei in eine runde Form bringen und mehrfach wenden. Mit den Händen die einzelnen Teiglinge in der Luft drehend weiter strecken (auseinanderziehen). Darauf achten, dass der Rand etwas dicker (knapp 1 cm) bleibt. Die Fladen zugedeckt bei Zimmertemperatur eine Stunde gehen lassen.

Das Zatar-Gewürz mit 2 EL Öl vermengen, auf den Fladen verteilen und mit Tomaten und Zucchini belegen. Etwas pfeffern und die Zatar-Brote bei 230 °C Ober- und Unterhitze 10 bis 15 Minuten goldbraun backen. Fertig!