

Biblische Rezepte für dich und andere Bibelentdecker



Einfaches Fladenbrot

175 g Weizenvollkornmehl mit 1 Prise Salz und 1 Messerspitze gemahlener Koriander (Anis, Kreuzkümmel – je nach Belieben) in einer großen Schüssel mischen. In die Mitte 1 EL Öl und bis zu ½ Tasse kaltes Wasser geben. Von der Mitte aus das Mehl nach und nach in den Brei rühren, bis er geknetet werden kann. Evtl. noch ein wenig Mehl dazugeben. So lange kneten, bis der Teig schön elastisch geworden ist. Die Schüssel mit einem feuchten Tuch bedecken und eine gute Stunde stehen lassen. Noch einmal kurz durchkneten, in 4 Teile schneiden und diese zu Kugeln drehen. Mit den Händen aus jeder Kugel eine Scheibe pressen und mit einem Nudelholz zu einem dünnen Fladen ausrollen. Die Fladen in einer schweren oder gusseisernen Pfanne ohne Fett auf jeder Seite ungefähr eine Minute backen, bis die Fladen leicht gebräunt sind. (Die Pfanne dabei hin und her rütteln, damit das Brot nicht anbäckt.) Die Fladen im Backofen warm halten, bis alle 4 gebraten sind und noch warm essen.

Hummus

200 g Kichererbsen (Getrocknete über Nacht einweichen oder aus der Dose) bei schwacher Hitze zugedeckt kochen, bis sie sehr weich sind. Abgießen, etwas Garflüssigkeit drin lassen, nun im Mixer pürieren. 100 g Tahin (Sesampaste), 2 zerdrückte Knoblauchzehen, 2 EL Zitronensaft und 1 EL Olivenöl hinzufügen, bis eine geschmeidige, fast sämige Konsistenz entsteht (eventuell etwas Öl oder Kichererbsenwasser nach gießen). Alles nun abkühlen lassen. Fertig!

Nun könnt ihr gern Hummus mit warmen Fladenbrot probieren!



Fladenbrot



Hummus

Lass es dir schmecken!