Matnakash – Armenisches Fladenbrot



Dieses Fladenbrot passt hervorragend zu Dips, Salaten und als Grillbeilage.

1 Fladenbrot

Zubereitungszeit: 35 min
Wartezeit: 14 Std
Backzeit: 25 min

ZUTATEN

Für den Vorteig

- 150 g Mehl
- 150 g Wasser
- 10 g frische Hefe
- 10 g Zucker

Für den Hauptteig

Vorteig
425 g Mehl (Typ 550)
280 g lauwarmes Wasser (ACHTUNG: Lieber weniger verwenden, der Teig war sehr weich!)
10 g Salz (Tipp: Lieber etwas mehr nehmen)

Zum Bestreichen

1 Ei
Etwas Wasser

ZUBEREITUNG

1. Am Vorabend den Vorteig zubereiten. Dazu alle Zutaten verrühren. Die Schüssel abdecken und für mindestens 12 Stunden in den Kühlschrank stellen.
2. Am nächsten Tag den Hauptteig aus Mehl, Salz, dem Vorteig und ¾ des lauwarmen Wassers per Hand oder mit der Maschine kneten. Das restliche Wasser nach Gefühl langsam unterkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Knetzeit ca. 10 Minuten. Den Teig in einer geölten Schüssel abgedeckt ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. (1-2 Stunden)
3. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
4. Den Backofen auf 230° C vorheizen.
5. Den Teig auf das Backpapier geben und mit den Händen zu einem Oval formen (ca. 2,5 cm hoch). Das Blech abdecken und den Teig für 30 Minuten ruhen lassen.
6. Anschließend das Ei mit einem Schluck Wasser verrühren und den Teig damit bestreichen.
7. Mit dem Handrücken (oder den Fingern) einen 2 cm breiten Rand so tief in den Teig drücken, bis man das Backpapier berührt.
8. Für das Gittermuster zuerst 4-6 Furchen mit der gleichen Technik in das

Oval drücken. Dann das Backblech um 45° drehen und weitere 4-6 Furchen eindrücken.
9. Das Fladenbrot für 20-25 Minuten in der Ofenmitte goldbraun backen.
10. Anschließend 10 Minuten abkühlen lassen und dann servieren.