



Christen im Irak – Flüchtlinge im eigenen Land

Nan-Fladenbrot*



Nan-Brot - Rezept für 6 Stück:

- 250 g + etwas Mehl
- 75 ml Milch
- 1 TL Zucker
- 1 TL Trockenhefe
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Öl
- 75 g Vollmilchjoghurt
- 1 Ei (Gr. M)

Teig Zubereitung:

Den Backofen auf ca. 50 °C vorheizen. 75 ml Milch erwärmen, lauwarm und mit 1 TL Zucker sowie 1 TL Trockenhefe verrühren. Anschließend 25 Minuten ruhen lassen. 250 g Mehl und 1/2 TL Salz mischen. Hefemilch, 1 EL Öl, 75 g Joghurt und 1 Ei zugeben. Die Teigzutaten mit einem Kochlöffel verrühren. Dann mit den Händen zu einem geschmeidigen, glatten Teig verkneten.

Ruhen lassen und kneten:

Den Teig für das Nan-Brot mit einem Küchentuch abdecken und im noch warmen Ofen ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Den Teig nach dem Gehen auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal kräftig durchkneten. Dadurch wird er elastischer und besser formbar. Anschließend zu 6 Kugeln formen und diese nochmals 15 Minuten ruhen lassen.

Backen:

Die Kugeln mit der Teigrolle jeweils zu ca. 1/2 cm dünnen ovalen Fladen à ca. 18 x 10 cm ausrollen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Brotfladen darin bei starker Hitze nacheinander von jeder Seite 1-2 Minuten goldbraun braten. Wenn das Brot blasen wirft, wenden und von der anderen Seite braten.

Schnelle Nan-Variante mit Backpulver

Für die Zubereitung des Hefeteigs muss man etwas Zeit einplanen. Wenn es mal schnell gehen soll, kann man auch eine Nan-Brot-Variante mit Backpulver backen.

Für das Rezept 250 g Mehl, 1 TL Zucker, 1 TL Backpulver sowie einen 1/2 TL Salz in einer Schüssel mischen. 75 g Vollmilchjoghurt zugeben und alles zunächst mit einem Kochlöffel verrühren und anschließend mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Aus dem Teig 6 gleich große Kugeln formen und diese auf bemehlter Arbeitsfläche mit der Teigrolle zu dünnen Fladen à ca. 18 x 10 cm ausrollen. Eine Pfanne erhitzen und die Brotfladen darin bei starker Hitze von jeder Seite 1-2 Minuten braten. Sobald das Brot blasen wirft, wenden und weiterbraten.

* Nan-Fladenbrot ist eine typisch kurdische Beilage und Lebensmittel zugleich. Kross und lecker passt es zu heißen Gerichten. Traditionell wird es über dem offenen Feuer gebacken, aber eine heiße Pfanne tut's auch.

Zentrum für Mission und Ökumene –

Nordkirche weltweit

Agathe-Lasch-Weg 16 · 22605 Hamburg

Telefon +49 40 88181-0 · Fax +49 40 881 81-210

info@nordkirche-weltweit.de

nordkirche-weltweit.de



nordkirche weltweit
ZENTRUM FÜR MISSION UND ÖKUMENE