



## MEIN GENUSS



### Fladenbrot mit Sesam



**It's a match!**

It's a match! Dein Grillfladenbrot bereitest du nach Originalrezept mit feinem Cumin Gewürz zu. Probiere es jetzt aus und genieße würzige Aromen!



Vorbereitung  
**15 min**



Niveau  
**Mittel**



Zubereitung  
**20 min**

### Zubereitung

- 1** Das Mehl füllst du in eine ausreichend große Schüssel und formst in der Mitte eine Mulde, in die du die Trockenhefe gibst.
- 2** Du bedeckst die Hefe mit etwas lauwarmem Wasser und lässt das Ganze einige Minuten stehen. So löst sich die Hefe auf und verbindet sich später besser mit den anderen Zutaten.
- 3** Sobald sich die Hefe aufgelöst hat, knetest du die Masse durch und gibst das restliche Wasser nach und nach hinzu.
- 4** Das **Olivenöl**, Salz und etwas gemahlenen **Cumin** knestest du ebenfalls unter den Teig und formst ihn zu einer glatten Kugel. Er sollte nicht mehr kleben.
- 5** Nun formst du die Kugel zu einem Fladen und legst den Teigling auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Mit einem Geschirrtuch oder Bäckerleinen deckst du den Teigling ab und lässt ihn mindestens eine Stunde gehen.
- 6** Heize den Backofen auf etwa **200 Grad** vor. Der Teigling sollte sich mittlerweile vergrößert haben. Mit den Fingern drückst du einige Vertiefungen hinein und bestreichst die Oberfläche mit Milch.
- 7** Bevor Du den Teigfladen in den Ofen schiebst, bestreust du ihn noch mit Sesam und Kreuzkümmel. Dein Fladenbrot muss etwa **15 Minuten bei 200 °C** backen.

### Zutaten

300 g Mehl Type 405  
1 Pck. Trockenhefe  
0.5 TL Honig  
20 ml Olivenöl  
200 ml lauwarmes Wasser  
1 TL Salz  
1 Prise Cumin Gewürz (Kreuzkümmel)  
etwas Milch zum Bestreichen  
1 EL Sesam

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt\* auf deine nächste Bestellung.

\*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 31.07.2026.