

# Schnelles Knoblauch-Naan aus Dinkelvollkorn & Buchweizen



Neulich hatte ich mir aus Gemüseresten ein schnelles Curry mit Kokosmilch gekocht. Normalerweise mache ich mir dazu Basmatireis, aber an diesem Tag hatte ich Lust auf Vollkornbrot. Da sogar mal Joghurt im Kühlschrank stand, was selten genug vorkommt, lag die Idee für Knoblauch-Naan sehr nah. Ein bisschen Crossover-Küche darf ja auch mal sein.

Sparkatze die ich bin, hatte ich sowieso noch vor, Kekse zu backen und musste so den Ofen nur einmal anwerfen. Nach den [Nusskeksen mit Kardamom](#) kamen direkt die Fladen in die Hitze.

Buchweizen und Dinkel habe ich mit meiner kleinen Mühle selbst gemahlen. Wer gerne mit Vollkorn backt, dem kann ich eine eigene Mühle echt ans Herz legen. Aber mit gekauftem Vollkorn- und Buchweizenmehl geht das Rezept sicher genauso gut. In vielen Bioläden oder Reformhäusern steht auch oft eine Mühle, wo ihr selbst frisch mahlen könnt.



**Für 2 Personen:**

150 g Dinkelvollkornmehl

50 g Buchweizenmehl

2 TL Backpulver

2 TL Zucker

$\frac{1}{2}$  TL Salz

1 EL Olivenöl

1-2 EL Butter, zerlassen

1-2 Knoblauchzehen, gepresst oder in feine Scheiben  
geschnitten

Alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und mit einem Löffel zügig verrühren, bis alles homogen ist. Den Teig kurz stehen lassen.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Dann den Teig in Portionen teilen – je nachdem wie groß oder klein man seine Fladen haben möchte. Die Portionen auf einer bemehlten Fläche schnell flach drücken und auf ein (mit Backpapier belegtes) Blech legen. Die Fladenbrote 5–10 Minuten backen, in dieser Zeit Butter und Knoblauch vermischen, und dann das Blech kurz herausholen und alle Fladenbrote mit der Knoblauchbutter bestreichen. Weitere 5 Minuten backen.



Die Brote schmecken natürlich auch zu indischen Gerichten, zu Salaten oder einfach so mit Käse, Wurst, Dips,...

Sie haben eine schöne herzhaft-nussige Note durch das Vollkornmehl. Wer Buchweizen nicht mag oder nicht bekommt, kann ihn durch Dinkelmehl (630, 1050 oder Vollkorn) ersetzen.

Ich hoffe, euch schmecken die Brote auch so gut und wünsche euch ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

---

**„Koch mein Rezept“: Kleine Fladenbrote mit Buchweizen**



Endli

ch habe ich es diese Woche geschafft, meinen Beitrag zur Aktion „Koch mein Rezept“ zu erstellen. Dieses Mal durfte ich mich auf dem [Corumblog](#) von Sus umschauen. Sie hat einen riesengroßen Fundus an Rezepten und ich klickte mich durch die ganze Sammlung, bis ich mich schließlich entscheiden konnte.

Bei Sus findet ihr Süßes, Herzhaftes, Gekochtes und Gebackenes, Ausgefallenes und Alltägliches. Mich hätte noch interessiert, wer hinter dem Blog steht, aber leider habe ich keine Info zur Schreiberin gefunden. Was man aus dem Blog herausliest sind eine große Leidenschaft fürs Kochen und Backen, Neugier auf Neues und eine rege Teilnahme an diversen Blogevents. Kein Wunder also, dass man so viele vielfältige Rezepte bei Sus entdecken kann.



Ihre kleinen [Fladenbrote](#) haben mich sofort angesprochen, weil sie mit dem Buchweizenmehl und dem Grieß etwas Besonderes sind. Auch das Topping fand ich spannend – im Original kommt Zatar drauf, eine arabische Gewürzmischung. Leider hatte ich keines da und auch keinen Sumach, um nach Sus´Vorschlag die Mischung selbst zu machen.

Also improvisierte ich einen anderen Mix nach meinem Geschmack.

### **Für 8 Stück:**

7 g Trockenhefe  
130 ml warmes Wasser  
5 EL Olivenöl  
130 g Buchweizenmehl  
100 g Dinkelgrieß  
120 g Dinkelmehl 1050  
1 TL Salz  
Pfeffer

### **Gewürzöl:**

1 EL Olivenöl  
1 TL Schwarzkümmel  
 $\frac{1}{2}$  TL Raz-el-hanout  
1 große Prise Fleur de sel

Hefe im Wasser auflösen, dann das Olivenöl dazugeben. Mehl, Grieß, Salz und Pfeffer vermischen und unter die Hefemischung rühren, bis ein (leicht klebriger) Teig entsteht. (Ich musste dafür portionsweise deutlich mehr Wasser zugeben, also stellt euch welches bereit.) Den Teig zugedeckt ca. 1,5 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Teig in 8 Portionen teilen und jeweils zu einer Kugel rollen. Diese Kugeln mit Abstand auf 2 mit Backpapier belegte Bleche setzen und weitere 10 Minuten gehen lassen.

Jede Teigkugel flach auf das Blech drücken. Die Gewürze mit dem Olivenöl auf den Broten verstreichen. Mit einem feuchten Küchentuch bedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.

In dieser Zeit den Backofen auf 230°C vorheizen.

Die Fladenbrote ca. 10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.  
Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Ich habe die Fladenbrote dann noch mit Ziegenfeta und Gurke gefüllt, die ich mit etwas Olivenöl, Chiliflocken und Kräutern gewürzt hatte. Das war ein köstliches herzhaftes Frühstück und auch Naschkater war begeistert.



Mit was würdet ihr die Fladenbrötchen füllen?

Habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith



---

**Hallo Grillwetter?! Döner mit selbstgebackenem Fladenbrot, Bratwurst, Zucchini und Kräuterquark (Kooperation)**



Grill

en verbinde ich normalerweise mit strahlend schönen Sonnentagen, lauen Sommerabenden und Natur. Andere Leute sind da härter drauf und grillen das ganze Jahr über. Da steht der Grill dann auf der überdachten Terrasse, auf der Pergola oder dem Balkon. Ich bin eher so eine Schönwetter-Grillerin und stehe auch dazu.

Die Saison haben wir ja bereits an Ostern eröffnet, da war das Wetter noch schön, bevor das launig-regnerische Aprilwetter losbrach, das sich immer noch nicht ganz verzogen hat, so es hier gerade regnet.

Aber es soll ja besser werden und deswegen habe ich ganz optimistisch meine erste Grill-Idee für euch, die ich mit der Lieferung Kräuterquark von Gervais entwickeln wollte. Kräuterquark liebe ich ja sehr. Ich mache ihn auch gerne selbst, aber oft habe ich auch einen gekauften als Vorrat da, um daraus ein schnelles Knabber-Abendessen mit Möhrensticks zu machen. Dass Kräuterquark aber auch beim Grillen flexibel und kreativ einsetzbar ist, beweist hoffentlich dieser Grill-Döner mit Bratwürsten, gegrillten Zucchini und Quark statt der Döner-Joghurt-Soße.



Man

kann natürlich auch gekaufte Fladen- oder Pitabrote nehmen, wenn man sich die Backerei sparen will. (Profis mit ausgefeilterem Grill und etwas Erfahrung können die Brote sicher auch grillen, statt sie im Ofen zu backen.) Vor dem Füllen kann man sie noch einmal kurz auf den Grill legen, damit sie warm und knusprig werden. Auch anderes gegrilltes Gemüse eignet sich natürlich gut, um in die Brote gestopft zu werden.

{Veganer nehmen einfach tierfreie Würste, die Brote sind von selbst vegan. Bei der Soße findet sich sicher ein Ersatz im Kühlregal oder man macht sich eine selbst aus Sojajoghurt. =)  
}



Und so geht´s:

**6 Fladenbrote \* (vegan):**

$\frac{1}{4}$  Würfel Hefe (10 g)

1 TL Zucker

250 g Dinkelmehl (630)

125 g Dinkel-Vollkornmehl

1 gestr. TL Salz

100 + 200 ml lauwarmes Wasser

Die Hefe zerbröckeln, mit dem Zucker in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen. Beide Mehlsorten in eine Schüssel geben und mit dem Salz mischen.

Die aufgelöste Hefe untermischen, dann nach und nach die 200 ml Wasser untermischen. Alles 10 Minuten lang kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Zugedeckt 1 Std. ruhen lassen.

Dann noch mal durchkneten, 6 gleich große Kugeln formen (man braucht wahrscheinlich etwas Mehl zum Bearbeiten) und diese noch mal 20 Min. gehen lassen.

Den Ofen auf 220°C Umluft vorheizen und 2 Bleche mit Backpapier belegen.

Die Kugeln zu Fladen formen und jeweils drei davon mit etwas Abstand auf ein Blech legen.

In etwa 20 Minuten backen. Die Brote gehen dabei schön auf und

bilden im Inneren einen kleinen Hohlraum – perfekt zum Aufschneiden und Füllen.

Wenn man die Brote eine Weile aufbewahren will, sollte man sie in ein sauberes Küchentuch hüllen und in einer Dose oder Plastiktüte lagern. Zum Füllen dann kurz grillen oder auftoasten.

### **Döner:**

#### **Pro Portion**

1 Fladenbrot

½-1 Bratwurst nach Belieben, in dünnen Scheiben

Ca. 5 Scheiben gegrillte Zucchini

Etwas klein geschnittener Salat (Eisblatt, Frisee, Endivien)

2-3 dünne Spalten Tomate

Frühlingszwiebelringe

1-2 EL (Gervais) Kräuterquark

(wer mag, gibt noch gepressten Knoblauch hinein)

Die Brote seitlich aufschneiden und alle Zutaten hineinfüllen. Am besten beginnt man mit einem Löffel Quark, gibt dann Wurst und Gemüse hinein und obendrauf noch einmal Quark. [nurkochen]



Ich

hoffe, ihr habt alle bald schönsten Grillwetter und wünsche euch eine genussreiche Woche! Bis zum langen Wochenende ist es ja schon fast geschafft! =)

Eure Judith



{Das Rezept entstand in Kooperation mit Gervais.  
Vielen Dank an Sarah von F&H Porter Novelli für die  
freundliche Bereitstellung des Kräuterquarks!} ♥

\* Frei nach dem Rezept für „Fladenbrot mit Schafskäse“ aus  
„Backen! Das Goldene von GU“

---

**Das Flecken-Gen meiner  
Familie & Ein schnelles  
Fladenbrot (to go) mit  
gegrilltem Halloumi,  
Guacamole & Feldsalat**



Heute gibt es mal wieder was Unkompliziertes, Schnelles zum Futtern. Wann immer wir beim arabischen Supermarkt vorbei kommen, können wir nicht widerstehen und müssen uns von dem köstlichen arabischen Brot kaufen. Neulich gab es mal Quesadillas aus dünnen Fladen (leider waren wir zu hungrig, um sie zuerst zu fotografieren) und heute gibt es gefülltes Fladenbrot, sozusagen vegetarischen Döner.

Naja, nicht so ganz, aber mit Sicherheit genauso lecker: wir haben Halloumi (Grillkäse) knusprig gebacken und mit herzhafter Guacamole und Feldsalat zu einem gesunden, homemade Fastfood vereint.

Solch ein gefülltes Brot kann man auch wunderbar mitnehmen, zur Arbeit, in die Schule, auf Reisen. Und die Zubereitung macht auch noch Spaß, denn sie spricht irgendwie den kindlichen Basteltrieb an... Und einsauen kann man sich fast ebenso gut wie mit Döner. Man muss das Brot nur ordentlich voll stopfen, ganz viel Avocado-Soße und am besten noch Ketchup dazu geben. Wenn man dann noch wie ich ein angeborenes Talent hat, sich zu bekleckern, dann sollte man für dieses Gericht vielleicht noch eine Serviette zum Umhängen einplanen...=)



Es

scheint übrigens wirklich ein wenig (oder auch mehr) in der Familie zu liegen. Schon mein Opa hatte die sagenhafte Fähigkeit, sich bei JEDEM Essen zu bekleckern. Oft schaffte er es bis zum letzten Bissen – und dann passierte es doch noch. Meine liebe Ma scheint dieses Gen geerbt zu haben. Auch bei ihr fällt beim Essen häufiger mal etwas hin, wo es nicht hin soll und darauf folgt dann ein herzhaftes „Mist, Mist!“ und hektisches Reiben mit einem feuchten Handtuch, während mein Pa und ich nur vor uns hin grinsen und ungestört weiter essen – es ist eine fast alltägliche Szene.

Und da dieses Gen leider nicht die Eigenschaft zu haben scheint, Generationen zu überspringen, wird es auch bei mir hin und wieder aktiv. Mein Naschkater verdreht dann grinsend die Augen und murmelt nur „Diese Boor-Gene“ vor sich hin. Das ist der Mädchenname meiner Ma bzw. Name meines Opas.

Aber ich habe ihm bei all seiner Schadenfreude ein bisschen Angst gemacht: ich habe ihm glaubhaft versichert, dass es eine besondere aggressive Version eines *jumping genes* ist, eines springenden Genes also, das spontan auf in der Nähe befindliche Personen übersetzen kann. Leider kann er nun, wenn bei ihm der Fleckenteufel zuschlägt, mir bzw. meinen Genen die Schuld geben...



Hier

das Rezept für ein leckeres Bastel-Klecker-Essen!

**Für 4 Portionen:**

- 1 großes Stück Halloumi
- etwas Öl zum Anbraten
- 2 kleinere Fladenbrote, halbiert
- 2 Handvoll Feldsalat
- 1 große Tomate, falls vorhanden
- 2 Avocados
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine frische rote Chilischote [alternativ Chiliflocken]
- Etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- [Tomatenketchup]

Den Halloumi in längliche, etwa fingerlange Rechtecke schneiden und alle Stücke gut trocken tupfen.

Mit etwas Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auf allen vier Seiten goldbraun braten.

Die Avocados in einer Schüssel zerdrücken. Die Knoblauchzehe pressen (oder ganz fein würfeln), die Chili fein hacken. Beides zur Avocado geben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag entkernt die Tomate, würfelt das Fleisch ganz fein und gibt es zur Guacamole.

Ansonsten die Tomate in vier Scheiben schneiden. Den Feldsalat

waschen und putzen.

Das Brot kurz auftoasten.

Dann die halben Fladenbrote auf- aber nicht ganz durchschneiden und mit Guacamole, Käse, Feldsalat [und Tomatenscheiben] füllen. Wer mag, gibt auf eine Seite des Brotes noch etwas Tomatenketchup.

Zusammenklappen – und genießen![nurkochen]



Ich

wünsche euch viel Spaß beim Nachbasteln und Auffuttern und eine genussvolle Restwoche! Habt ihr (kulinarische) Pläne fürs Wochenende?

Alles Liebe,  
eure Judith