

Pitta - Brot aus der Pfanne

Ein Backspaß für Jung und Alt: Teller zum Aufessen.

aus: Marey Kurz, Vollwertkost die Kindern schmeckt von GU Gräfe und Unzer

Zutaten für 8 Stück:

350g Weizen
50g Vollsojamehl
½ Würfel Hefe (20g)
1 TL Honig
¼ l lauwarme Milch
2 EL Öl
1 gestrichener TL. Meersalz

Zum Backen: 1-2 EL Öl

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Ruhezeit: 15 Minuten

Backzeit für jeweils 2-3 Stück: etwa 10 Minuten

Den Weizen mehl- oder staubfein mahlen. Etwa 3/4 des Mehls in eine Schüssel schütten und mit dem Sojamehl mischen. Die Hefe hineinbröckeln, den Honig und die Milch zufügen und alles gründlich verrühren. Die Schüssel mit einem Tuch zudecken und 15 Minuten an einen warmen Platz stellen.

Vom restlichen Mehl etwa 2 EL voll beiseitestellen. Das übrige Mehl, das Öl und das Salz zum Vorteig geben und alles zusammen zu einem festen, geschmeidigen Hefeteig kneten. Den Teig in 8 gleich große Stücke teilen und jedes zu einer Kugel formen. Die Teigkugeln in dem restlichen Mehl wenden.

In einer großen, schweren Eisen- oder Edelstahlpfanne 1 EL Öl zerlaufen lassen. Die Teigkugeln zwischen beiden Handflächen "flachklatschen" (das haben Sie bestimmt schon mal in einem Film gesehen, in dem Tortillabacken gezeigt wurde), bis sie etwa 2mm dünn sind und die Größe der Handfläche haben.

Sobald die Pfanne richtig heiß ist, auf kleine Flamme zurückschalten und 2-3 Pittas hineinlegen. Die Brote bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten backen, bis sie auf der gebackenen Seite dunkelgoldbraune Flecken haben. Wenden und die andere Seite ebenso backen.

Die Brote schmecken warm oder kalt, frisch oder am nächsten Tag.