

Arabisches Brot

Frisches **arabisches Brot** duftet unwiderstehlich, schmeckt wunderbar und darf bei keinem arabischen Essen fehlen. Ob üppiges Gastmahl oder schneller Imbiss: das originale arabische Brot ist immer dabei! In diesem Beitrag zeige ich dir, wie du selbst diese Köstlichkeit nach dem **Originalrezept** schnell und einfach **bei dir zu Hause** auf deinen Esstisch zaubern kannst.

Lerne vom Profi

Mein Schwager **Tarif** war viele Jahre lang **Bäckermeister in Damaskus**, der Hauptstadt von Syrien. Dort hat er im wahrsten Sinne des Wortes tonnenweise arabisches Brot gebacken - **originaler geht es nicht!** Tarif zeigt dir, wie er heute hier in Wien, diese Köstlichkeit weiterhin für seine Familie herstellt.

In diesem Beitrag findest du zusätzlich

- ein Video von Tarif mit einer vollständigen Reise vom Mehl bis zum fertigen Brot sowie
- Downloads mit dem Originalrezept und weiteren Tipps zur Herstellung

Was ist arabisches Brot?

Arabisches Brot ist sozusagen das **Grundnahrungsmittel Nummer 1** auf dem arabischen Tisch.

Syrien und Libanon sind berühmt für die Herstellung dieser Spezialität. Dort weiß man auch von seinen zahlreichen Vorteilen: Es verbessert die Verdauung, stärkt das Immunsystem und das passt so gut wie zu jeder Speise.

Dem **frischen Geruch** von warmem, arabischem Brot kann niemand widerstehen!

Somit ist dieser Leckerbissen sehr, sehr gesund für deinen Körper und deine Seele und ... er ist wirklich ganz leicht selbst herzustellen!

Zutaten

- 500 g Mehl (glatt)
- 50 ml Maiskeimöl
- 250 ml Wasser
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel Zucker
- 1/4 Stück Germ

Daraus machen wir **16 originale arabische Brote!**

Zubereitung

Ich empfehle dir parallel zu diesen Anweisungen auch **unser Video** anzuschauen. Es ist kurzweilig geschnitten und enthält alle wesentlichen Einzelschritte. Die untenstehende Beschreibung soll nur eine kleine Erinnerung und Gedächtnisstütze sein, wenn du selbst **dich und deine Freunde** mit dieser **arabischen Spezialität** überraschen möchtest:

Schritt 1:

Wasser, Germ und Zucker werden miteinander 1 Minute lang verrührt.

Schritt 2:

Dann werden Mehl, Öl und Salz dazu gegeben und so lange verrührt, bis sich der Teig von der Schüssel löst und nicht mehr klebt. Notfalls musst du noch etwas Mehl während dem Kneten zugeben.

Schritt 3:

Der Teig wird nun kurz durchgeknetet und ruht in einer abgedeckten Schüssel für ca. 30 Minuten.

Schritt 4:

Nun wird der Teig gevierteilt. Jeder Teil wird nun auf einer bemehlten Unterlage ausgewalzt und 4 Kreise mit einem Durchmesser von ca. 15 cm ausgestochen. Aus dem gesamten Teig können somit insgesamt 16 Brote hergestellt werden.

Schritt 5:

Die ausgestochenen Teigscheiben werden nebeneinander liegend mit einem Baumwolltuch abgedeckt und für 30 Minuten zum Gehen stehen gelassen.

Schritt 6:

Der Ofen wird auf maximale Hitze (220-250°) eingestellt – je heißer umso besser. Die Brote werden mit einem Backblech auf Backpapier liegend in die unterste Schiene des Ofens eingeschoben. Dort bleiben sie so lange, bis sie aufgegangen sind und eine oval-runde Form mit einer Dicke von ca. 10 cm aufweisen.

Schritt 6:

Dann werden die Brote von der untersten Schiene in die oberste Schiene des Ofens verlegt. Hier erhalten sie die notwendige Knusperbräune auf ihrer Oberseite. Dort bleiben sie so lange bis sie sich knackig hellbraun färben.

Schritt 7:

Brot raus, Ofen aus, es freut sich die Maus!

Viel Spaß beim Dinieren!

Verwendung

Das arabische Brot ist kann ungemein vielseitig verwendet werden:

Beilage zu Gerichten aller Art:

besonders geeignet zu Fleisch- und Fischgerichten;

Hauptspeise:

die Brote können wahlweise belegt und gefüllt werden mit vielfältigen Brotaufstrichen von super süß bis pikant würzig;

Besteckersatz:

an Stelle von Messer, Löffel und Gabel wird dieses Brot im arabischen Raum mit einer geschickten Hand zum Aufnehmen der Speisen verwendet und ist damit gleichzeitig ein essbares köstlich schmeckendes Besteck:

Serviette zum Zubeißen:

ist der Teller endlich leer, können mit den Brotresten der Teller, die Finger und der Mund nochmal nachgewischt werden und alles landest gut aufgehoben im glücklichen Magen.



Zeitaufwand

5 Minuten	Teig rühren	Schritt 1+2
30 Minuten	Teig gehen lassen	Schritt 3
5 Minuten	Teig portionieren	Schritt 4
30 Minuten	Teig gehen lassen	Schritt 5
5 Minuten	Backen im Backrohr	Schritt 6+7

Verarbeitungszeit: 1 ¼ Stunden

reine Arbeitszeit: ¼ Stunden

Kalorienrechner

Bestandteil	kcal
500 g Mehl (glatt)	1820
50 ml Maiskeimöl	410
250 ml Wasser	~ 0
1 Teelöffel Salz	~ 0
1 Esslöffel Zucker	33
1/4 Stück Germ	30
Summe (16 Brote)	2293
1 Brot	143