

Buchweizen-Kernöl-Pita



Brot

Rezeptart



25 Minuten

Zubereitung



mittel

Schwierigkeit

60 Minuten Teigruhe und Backzeit



Zutaten für 8 Portionen

300 ml lauwarmes Wasser
1 TL Zucker
1 EL Weizenmehl
½ Würfel Frischgerm
400 g Weizenmehl glatt
100 g Buchweizenmehl
2 bis 3 EL Steirisches Kürbiskernöl
g.g.A.
2 TL Salz
2 EL gehackte Kürbiskerne zum
Bestreuen

Zubereitung

Aus Wasser, Zucker, 1 EL Mehl und Frischgerm ein Dampfbrot bereiten und für 20 Minuten stehen lassen. Danach mit den restlichen Zutaten einen weichen Teig bereiten. Daraus umgehend 8 Kugeln formen und diese für ca. 30 Minuten aufgehen lassen.

Das Backrohr auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, das leere Blech dabei schon mit aufheizen.

Die Hälfte der Kugeln mit nassen Händen auf einem Backpapierbogen flach drücken (Teigfladen mit ca. 15 cm Durchmesser), mit gehackten Kürbiskernen bestreuen und leicht in den Teig drücken. Die Fladen mit dem Backpapier aufs heiße Backblech geben und für max. 5 Minuten auf unterster Schiene backen – die Fladen müssen weich bleiben, sobald eine Braunfärbung zu sehen ist werden sie schnell zu hart!

Mit den restlichen vier Teigkugeln gleich verfahren.

Tipp: Pita noch warm zu Fleisch oder Grillgemüse reichen, oder entsprechend füllen, zB mit schmackhaften Käferbohnenfalafel.

Rezept von Theresia Fastian, www.fastian.at / Foto: Stefan Kristoferitsch