



Stückgare: 2-3 h (26 -28°C) oder über Nacht im Kühlschrank
Backzeit: ca. 2 min pro Seite in der vorgeheizten Gusseisenpfanne

Zutaten für 7 Pitabrote (á ca. 115 g):

Sauerteig:

5 g aufgefrischtes Anstellgut (bei mir Buchweizen-Quinoa-Sauerteig)
15 g Buchweizenmehl + 15 g Quinoamehl
15 g lauwarmes Wasser + 15 g Hefewasser

Hauptteig:

350 g Wasser (40°C) + 65 g Sauerteig + 10 g Olivenöl
Mehlmischung: 100 g helles Reismehl + 100 g Hirsemehl + 50 g Quinoamehl hell + 50 g Maisstärke + 10 g Flohsamenschalenpulver (fiberHUSK), 8 g Zucker, 6 g Salz

Je nach Geschmack: 1 – 2 TL Schwarzkümmel (zum Teig gemischt)

Rezeptinspiration von Kruste & Krume:

<https://www.youtube.com/watch?v=FQw9DBsXNgA>

- SA 8:00: Sauerteig herstellen. Mehl auf das aufgefrischte Anstellgut geben. Dann Wasser und Hefewasser zugeben und gut verrühren. 3 h bei 28 Grad (Gärbox/Styroporbox mit heißem Glas Wasser) reifen lassen. Der Sauerteig sollte sich zumindest verdoppeln. Gebt eurem Sauerteig, wenn notwendig, mehr Zeit! Meiner braucht nicht länger.
- SA 11:00: 350 g warmes Wasser (40°C) in die Schüssel der Küchenmaschine geben. Sauerteig darin aufschlemmen. Olivenöl zugeben. Darauf kommen die Trockenzutaten.
- SA 11:05 Hauptteig herstellen. Mit dem Knethaken 4 min auf Stufe 1 (Kenwood) kneten. 10 min Pause. Weitere 4 min auf Stufe 1 kneten. Der Teig ist leicht klebrig, sollte sich aber vom Schüsselrand lösen.
- SA 11:30: 7 Teiglinge à 115 g auswiegen und rundschieben. Dann in eine geölte Teigwanne/Backform geben und von allen Seiten mit Öl benetzen. Wanne/Backform mit einem Deckel abdecken oder in einen großen Plastiksack geben. 3 h Stückgare im leicht warmen Ofen (26-28°C, eingeschaltete Ofenlampe). Danach die Pitabrote zubereiten oder für eine spätere Verarbeitung im Kühlschrank aufbewahren. Bis zu 2 Tage sind überhaupt kein Problem. Das Aroma wird durch die Kühlschrankgare verstärkt.
- SA 14:30: Gusseisenpfanne auf der Herdplatte auf 2/3-Hitze bringen. Die Teigballen auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas flach drücken und mit einem Nudelholz ca. 1 cm dick ausrollen.
- SA 14:35: Die Pitabrot-Teiglinge ca. 2 min pro Seite backen. Je nach Ofen und Pfanne die Hitze regulieren.

Hinweis:

- Nehmt einfach den Sauerteig, den ihr zu Hause habt und frischt ihn mit dem Mehl auf, mit dem er geführt ist.
- Ich verwende die Gusseisenpfanne von Lodge Cast Iron.
- Die Pfanne muss nicht geölt werden. Ev. das Mehl zwischendurch mit einem trockenen Tuch entfernen.
- Ich heize meine Pfanne auf 2/3-Hitze vor, reguliere dann aber um 2 Stufen herunter, damit die Brote nicht verbrennen.