



Naan-e Barbari

Der im antiken Perserreich verbreiteten Religion des Zoroastrismus zufolge war es der Prophet Zarathustra, der seinen Anhängern beibrachte, aus wilden Gräsern Getreide zu züchten und der damit den Ackerbau und die sesshafte Lebensweise begründete. Der Ackerbau entwickelte sich tatsächlich zuerst im Nahen Osten, im so genannten fruchtbaren Halbmond, allerdings schon Jahrtausende vor dem Erscheinen Zarathustras.

Mit den ersten Ackerbaukulturen trat eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel der Menschheit seinen Siegeszug an: Das Brot. Seine Urform, das Fladenbrot, wurde hergestellt, indem man Getreide zerstampfte, mit Wasser zu einem Brei anrührte und auf heißen Steinen dünne Fladen buk. Revolutioniert wurde die Kunst des Brotbackens dann durch die Entdeckung des Sauerteigs. Denn ruht der Teig eine Weile unverarbeitet, setzt durch natürliche Hefen in der Luft eine Gärung ein. Das so entstehende Backwerk ist luftiger und bekömmlicher als das ungesäuerte Brot.

Fladenbrot wird heute im ganzen Nahen Osten in vielen Varianten gegessen. Dieses persische Fladenbrot wird traditionell mit Tabriz, einem Feta-ähnlichen Käse, und einer Tasse Tee zum Frühstück verzehrt.

Für 6 Brote:

500 g Mehl
20 g Hefe
50 g weiche Butter
200 ml Milch
1 Eigelb
1 EL Sesam
1 EL Schwarzkümmel
1 TL Salz
etwas Sahne
Butter
Wasser

Zubereitung:

100 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben, Hefe dazubröseln und das Salz sowie 1 EL Mehl daruntermischen. 15 Minuten lang zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Butter und Milch unterrühren und ungefähr $\frac{2}{3}$ des restlichen Mehles dazusieben. 90 Minuten lang zugedeckt gehen lassen.

Der Teig sollte jetzt etwa auf das doppelte Volumen angewachsen sein. Nun 15 Minuten lang unter Hinzufügen des restlichen Mehls kneten und anschließend nochmals eine Stunde ruhen lassen.

Den Ofen auf 250 Grad Celsius vorheizen und das Backblech mit Butter einfetten. Den Teig nochmals durchkneten, in 6 Teile portionieren, zu Kugeln formen und auf bemehlter Arbeitsfläche mit dem Nudelholz zu einem ca. 30 cm großen Fladen auswalzen.

Den ersten Fladen auf das Blech legen. Sie können nun mit einem Messer ornamentale Muster einritzen. Das Eidotter mit Sahne verrühren und das Fladenbrot damit einstreichen. Mit Sesam und Kümmel bestreuen und auf der obersten Schiene des Ofens platzieren. Ca. 3 Minuten backen, Fladen wenden und nochmals 3 Minuten backen. Anschließend den nächsten Fladen aufs Blech legen und wie beschrieben fortfahren.

Tipp: Eine Löffelspitze Safran mit einer Prise Zucker im Mörser zermahlen, mit etwas Milch verrühren und nach 15 Minuten Ruhezeit, in der die Milchsäure das Safranaroma herauslöst, mit zum Teig geben.

