

# Fladenbrot aus der Pfanne

**500g Weizenmehl**

**21g frische Hefe**

**1TL Salz**

**1TL Zucker**

**280ml lauwarmes Wasser**

## Zubereitung

1. Das Mehl in eine große Schüssel geben und mit einem Löffel eine Vertiefung in die Mitte drücken.
2. Das Salz und den Zucker auf dem Rand des Mehls verteilen.
3. Die Hefe in die Vertiefung bröckeln.
4. Das lauwarme Wasser in die Vertiefung geben und mit dem Handrührgerät den Teig so lange kneten, bis er sich vom Schüsselrand löst.
5. Die Schüssel mit einem sauberen Trockentuch abdecken und ca. 60 Minuten gehen lassen, so dass sich das Teigvolumen verdoppeln kann.
6. Den Teig durchkneten und in 12 Teile teilen und ca. handtellergroß ausrollen.
7. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Teigfladen von beiden Seiten braten, bis sie etwas gebräunt sind. Dabei immer wieder den Deckel auflegen, damit die Fladen ein bisschen hochgehen können. (Achtung: Das am Teig haftende Mehl wird nach kurzer Zeit schwarz!)
8. Alternativ kann man die Fladen auch auf Backpapier im Ofen backen (ca. 160 Grad, ca. 12-15 Minuten; bitte ausprobieren) (Aus den Fladen werden im Ofen Brötchen!)

# Kitheri

(nach dem Rezept von Lars, 4b)

**2-3 Zwiebeln**

**2 Knoblauchzehen**

**2 EL Olivenöl**

**3-6 Möhren (je nach Größe)**

**2-4 Kartoffeln (je nach Größe)**

**8 Tomaten**

**1/2l Kokosmilch (kann man auch weglassen)**

**2 Dosen Mais**

**2 Dosen Kidneybohnen**

**Salz**

**Pfeffer**

**ca.2-3 EL Paprikapulver (edelsüß), eventuell mehr**

## **Zubereitung:**

1. Die Zwiebeln häuten und fein würfeln.
2. Die Knoblauchzehen ebenfalls häuten und durch einen Presse drücken.
3. Möhren und Kartoffeln schälen und klein würfeln.
4. Tomaten halbieren, den Stielansatz herausschneiden und würfeln.
5. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig braten.
6. Dann Kartoffeln, Möhren, Tomaten und Kokosmilch dazu geben, salzen und mit dem Deckel abdecken; so lange köcheln, bis die Möhren und Kartoffeln weich sind.
7. Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen und hinzufügen und kurz mitkochen, so dass sie ebenfalls warm sind.
8. Mit Salz, Pfeffer (Wer will auch mit Chilli) und dem Paprikapulver abschmecken.