Mit Salat gefülltes Pitabrot

Die Fladenbrote bilden beim Backen von selbst einen Hohlraum (meistens), der auch mit Salat gefüllt werden kann. Da trieft keine Sauce über die Hände, wie das bei einem normalen Sandwich passieren würde. Der Teig ist einem Pizzateig in Konsistenz und Geschmack recht ähnlich, die Kruste ist fest, die dünne Krumme sehr luftig.

Zutaten

```
Vorteig
100g  Weissmehl
100g  Wasser
1g    Hefe

Haupteig
Vorteig
300g  Weissmehl
130g  Wasser A
60g   Wasser B
9g    Salz
4g    Hefe
```

Zubereitung

Vorteigzutaten mischen und 12- 15 Stunden bei Raumtemperatur (21°) reifen lassen.

Hauptteig:
Vorteig, Mehl Wasser A mit der Maschine 2 Minuten langsam verkneten. 30 Minuten ruhen lassen.

Hefe und Salz zugeben. Dazu hab ich den Teig von Hand auseinandergezogen, die Hefe darüber verteilt und wieder zusammengefaltet. Das Salz hab ich ebenso

eingearbeitet.

Teig mit der Maschine auf mittlerer Stufe kneten, dabei das Wasser schluckweise zugeben. Der feste Teig und das Wasser mischen sich schlecht, ich habe zwischenhinein, vor allem am Anfang, mit dem Teigschaber nachgeholfen: Einstechen und etwas auseinaderziehen, ähnlich dem Dehnen und Falten. Der Teig muss recht intensiv geknetet werden. 10 bis 15 Minuten dauert dauert das schon. Zum Schluss sollte er sich leicht von der Schüssel lösen.

Teig 30 Minuten bei Raumtemperatur reifen lassen, danach einmal dehnen und falten.

Danach für 12 - 24 Stunden verschlossen im Kühlschrank lagern.

Backen:
Teig auf Raumtemperatur bringen. 5-6 Kugeln formen (Rundwirken). Etwas bemehlen und mit Leinen abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

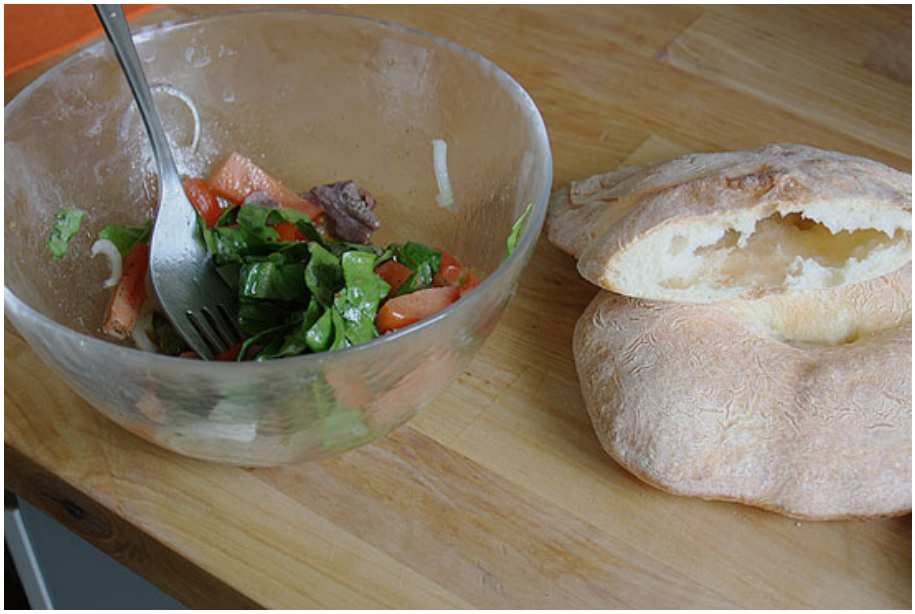
Kugeln zu knapp 1cm dicken, runden Platten formen. Da ist Geschick gefragt. Für Anfänger wie mich, hilft es, den Teig über einer umgekehrten Schüssel zu formen.

Im auf 250° vorgeheizten Backofen ca. 15-20 Minuten backen. Beim Auskühlen mit einem Leinentuch zudecken, so wird die Kruste etwas weicher.

Salat nach Belieben zubereiten. Pitabrot anschneiden, eventuell mit einem Löffel die Höhle etwas ausweiten. Füllen und Essen!
Allzuviel Salatsauce sollte nicht beigegeben werde, dann halten die Brote gut ein paar Stunden ohne matschig zu werden.

Meine Füllung: Lattich in schmale Streifen geschnitten, Zwiebelringe, Tomate gewürfelt, Kapern und Sardellen. Sauce: Nur Olivenöl, etwas Balsamico, Salz und Pfeffer.

Mit Hilfe einer umgekehrten Schüssel lassen sich die Rondellen leichter formen. Von einem Pizzaiolo erntet man nur Spott dafür, was solls...



Die Höhle ist von selbst entstanden.