


NAAN BROT SELBST MACHEN

Naan Brot schmeckt herrlich fluffig und weich und passt perfekt als Beilage zu Currys. Das indische Fladenbrot schmeckt aber auch wunderbar mit Dips und macht viele Suppen zum sättigenden Hauptgericht.



5 von 13 Bewertungen

Vorbereitungszeit:	Zubereitungszeit:	Ruhezeit	Arbeitszeit:
10 Minuten	20 Minuten	1 Stunde	1 Stunde 30 Minuten

 Portionen: 8 Brote

 Kalorien 159kcal

DAFÜR BRAUCHST DU:



große Pfanne

Zutaten

- ☐ 130 g warmes Wasser
- ☐ 3,5 g Trockenhefe (½ Tüte) oder 10 g frische Hefe
- ☐ 1 TL Zucker
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 75 g Naturjoghurt, 3,5 % cremig
- ☐ ½ TL Salz
- ☐ 300 g Mehl Type 405

Zum Bestreichen und Bestreuen:

- ☐ 15 g Butter geschmolzen
- ☐ Salz und Pfeffer
- ☐ 1-2 Knoblauchzehen nach Belieben
- ☐ frische Kräuter z.B. Koriander, Petersilie, Schnittlauch

ANLEITUNGEN

1. **Lauwarmes Wasser, Hefe und Zucker** in einer Schüssel verrühren und ca. 10 Min. stehen

lassen, bis es schäumt.

130 g warmes Wasser | 3,5 g Trockenhefe (½ Tüte) | 1 TL Zucker



2. In einer großen Schüssel vermengst du das **Mehl** mit dem **Hefewasser**, **Olivenöl**, **Joghurt** und **Salz**. Mit den Knethaken (Küchenmaschine oder Handrührgerät) oder den Händen verarbeitest du alles zu einem **glatten, geschmeidigen Teig**.

TIPP: Der Teig soll sich so weich wie dein Ohrläppchen anfühlen, dann ist er richtig.

1 EL Olivenöl | 75 g Naturjoghurt, 3,5 % | 300 g Mehl Type 405 | ½ TL Salz



3. Den Teig in eine leicht **eingölte Schüssel** legen. Mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort **1-2 Std. gehen lassen**, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.



4. Den Teig in **8 Stücke** teilen, jedes zur Kugel formen und auf der bemehlten Arbeitsfläche **dünne, ovale Fladen ausrollen**.



5. **Pfanne erhitzen**, erst wenn sie richtig heiß ist, die Fladen **ohne Zugabe von Fett** bei guter Mittelhitze (ca. Stufe 7 von 9) **backen**, bis sich Blasen bilden und die Unterseite gebräunt ist, das dauert ca. 1 Minute. Umdrehen und auch auf der Rückseite ebenfalls kurz backen, bis

sich braune Punkte bilden.



6. Die Naan Brote auf einen Teller legen und mit einem sauberen Geschirrtuch **abdecken**, bis alle Brote gebacken sind, damit sie warm bleiben. Du kannst sie auch im 60 Grad heißen Ofen warm halten.



7. **Butter schmelzen** und mit **Salz und Pfeffer** würzen, nach Belieben **Knoblauch** hinzufügen und die Naan Brote damit bestreichen. Mit **Kräutern** (Koriander, Petersilie oder Schnittlauch) bestreuen.

Lass dir die Naan Brote gut schmecken!

15 g Butter | 1-2 Knoblauchzehen | Salz und Pfeffer | frische Kräuter



Nährwerte

Kalorien: 159kcal | Kohlenhydrate: 29g | Eiweiß: 4g | Fett: 2g

Hast du das Rezept ausprobiert? Dann freue ich mich sehr über deinen Kommentar mit Sterne-Bewertung.
Für weitere leckere Rezepte besuche gerne meine Website [mariaesschmecktmir.com](https://www.mariaesschmecktmir.com)