Arabischer Hefeteig
khamirat aleajin

Ein Hefeteig ist ein Teig, der hauptsächlich aus Mehl, Wasser und Hefe besteht. Hefe ist ein einzelliger Pilz, der Zucker in Kohlendioxid und Alkohol umwandelt, wodurch der Teig aufgeht und eine lockere Struktur erhält. Je nach Art des Gebäcks können weitere Zutaten wie Salz, Zucker, Milch, Fett, Eier oder Früchte hinzugefügt werden.
Hefeteig wird in vielen verschiedenen Backwaren verwendet, von Brot und Brötchen bis hin zu süßen Gebäckstücken wie Kuchen, Hefezopf und Krapfen.

Herkunft: Palästina
Kategorie: Hauptspeisen, Mehlspeisen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 1 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
500 g Weizenmehl
20 g Hefe
1 TL Salz
250 ml Wasser



Fladenbrot

Vorbereitung
Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde machen und die Hefe hineinbröckeln. Mit etwas lauwarmem Wasser auflösen.
Salz auf den Mehlrand streuen, dann etwa ¼ l Wasser in die Mitte gießen und mit dem Mehl gründlich verkneten. Den Teigball mindestens 10 Minuten kräftig durchwalken, bis er geschmeidig ist und glänzt. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

Zubereitung
Den Teig in 16 gleich große Bällchen teilen und zu runden Fladen von etwa 12 cm Durchmesser ausrollen.

© 2026 coquina.de