

Pita Brot

Frishes Pita Brot aus der Pfanne

Da es Pita bei uns nicht zu kaufen gibt, machen wir unser Pita Brot immer selbst. Das ist auch eigentlich gar nicht so schwer und schmeckt richtig lecker. Es gibt hier zwar so fertige Pita Taschen zu kaufen, aber selbstgemachtes Brot ist einfach zu lecker und deshalb backe ich meistens selbst. Mit einer Stunde Gehzeit ist der Teig recht fix zubereitet und kann dadurch relativ schnell verarbeitet werden. Ich backe meine Pita und Pfannen Brote immer in einer großen, beschichteten, elektrischen Pizzapfanne. Das klappt hervorragend und funktioniert auch ohne die Zugabe von Fett, falls man ein paar Kalorien sparen möchte.

Wenn ihr so eine Pfanne nicht habt, nehmt ihr am besten eine einfache beschichtete Pfanne für den Herd. Eine einer Crêpe Pfanne funktioniert das Backen übrigens auch ganz gut. Ansonsten könnt ihr die Brote auch im Ofen auf einem Backblech backen. Dafür solltet ihr die ausgerollten Teigfladen ein paar mit der Gabel einstehen, damit sie im Ofen nicht ganz so hoch werden. Ich habe hier jetzt Sonnenblumenöl für den Teig verwendet. Dieses könnt ihr aber auch gegen Olivenöl austauschen. Den Zucker im Teig könnt ihr wie immer ersetzen, oder ganz weglassen.



WMF Devil Crepe Pfanne 27 cm



Bestron Elektrischer Grill-Pizzaofen



Express Pizzapfanne Domo



Tristar Pizza- und Grillpfanne

Pita Brot schnell und einfach selber machen

Für die Pita Brote die Hefe zerbröseln und zusammen mit dem Wasser, der Milch und dem Zucker in eine Schüssel geben. Gut verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Mehl, Salz und Öl dazu geben und für gute 10 Minuten zu einem geschmeidigen und weichen Teig verkneten. Abgedeckt und leicht eingölt für etwa 1 Stunde gehen lassen.

Wenn der Teig 1 Stunde gegangen ist, auf die Arbeitsfläche geben und in 10 gleichgroße Portionen teilen. Anschließend zu glatten Bällchen schleifen und abgedeckt für weitere 15 Minuten ruhen lassen. Die Teiglinge danach mit einem Nudelholz gleichmäßig rund ausrollen. In einer heißen Pfanne, mit oder ohne Fett, von beiden Seiten goldbraun backen. Die Brote nach dem Backen mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken, damit sie schön weich bleiben. Die fertigen Pita Brote nun nach Belieben mit Salat, Gyros oder Kebab Fleisch und einer leckeren Sauce belegen.

Weitere Rezept-Ideen für Brot & Brötchen zum Ausprobieren & Nachmachen



Dinkel-Joghurt-Brot



Protein Pfannenbrot mit Käse



Einfaches Weizen-Sauerteigbrot



Einfaches Dinkel-Sauerteigbrot



Weizen-Sauerteigbrot ohne Hefe



Luftige Weizenbrötchen



Dinkel-Zwiebel-Baguette



Laugenkonfekt

KALORIENARME REZEPTE

190 REZEPTE FÜR EIN KALORIENARMES MITTAG- & ABENDESSEN



mehr Infos zum Buch
