

Ftira

Zutaten

250 g Dinkelmehl Typ 630
250 g Dinkelmehl Typ 1050
1 TL Salz
5 g Hefe
50 ml Olivenöl
250 ml Wasser

Belag

alles, was ihr auf einem guten Sandwich haben möchtet



Zubereitung

1. Alle Zutaten zu einem elastischen Teig verkneten und abgedeckt bei Raumtemperatur ca. 2 Stunden ruhen lassen. Das Volumen sollte sich mehr als verdoppelt haben.
2. Teig halbieren und mit etwas Mehl zu jeweils einem Ring formen. Nochmals ca. 30 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen mit Backstein auf 250° C vorheizen.
3. Die Ringe auf den Backstein setzen, gut dampfen und ca. 25 Minuten knusprig ausbacken. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 210° C reduzieren.
4. Die Ftira auskühlen lassen. Dann halbieren und aufschneiden und mit allem belegen, was für euch ein gutes Sandwich ausmacht...

Notizen

Ihr könnt das Brot theoretisch auch auf dem Grill backen. Das habe ich gemacht, allerdings müsst ihr da die Temperatur und die Backzeit gut im Auge behalten, sonst wird es nämlich schwarz.