



Ladénia – Fladenbrot von der Insel Kímolos

Ein Rezept von Nadia-Alexia Challah

Zutaten (für vier Portionen):

500 g Weizenmehl
270 ml lauwarmes Wasser
7 g Trockenhefe (oder 21 g frische Hefe)
1 TL Honig
1 Prise Salz
4 EL Olivenöl

2 rote Zwiebeln
2 EL Oregano
ca. 500 g reife Tomaten

Olivenöl für die Backform und das Übergießen der Ladéni
Grobes Meersalz oder Salzflocken
frisch gemahlener Pfeffer

Optional als Belag: Oliven, Kapern oder Knoblauch.

Zubereitung:

Die Hefe in dem warmen Wasser mit dem Honig auflösen und für zehn Minuten gehen lassen. Das Mehl in eine große Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Wasser-Hefemischung mit einer guten Prise Salz in die Mulde geben und vorsichtig mit dem Mehl vermischen. Nun noch vier Esslöffel Olivenöl hinzufügen und mit der Hand oder der Küchenmaschine zu einem elastischen, nicht klebrigen Teig kneten. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort für circa 40 bis 60 Minuten gehen lassen, bis er sich ungefähr verdoppelt hat. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Ober- Unterhitze).

In der Zwischenzeit die Tomaten in Scheiben schneiden und in einem Sieb abtropfen lassen. Gegebenenfalls mit den Händen etwas auspressen, sodass möglichst viel Wasser aus den Tomaten tritt. Zwiebeln in Scheiben schneiden und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Nun eine große feuerfeste Form nehmen (mindestens 35 x 25 cm oder rund 30 cm Durchmesser) und mit Olivenöl einfetten. Den Teig in der Form mit den Händen flachstreichen und nochmal circa zehn Minuten gehen lassen. Jetzt den Teig fein mit Olivenöl bestreichen, die Tomaten- und Zwiebelstücke großzügig auf der Ladénia verteilen und noch ein bisschen Olivenöl darüber träufeln. Es sollte kaum noch Teig zu sehen sein. Grobes Meersalz (oder Salzflocken), Pfeffer und Oregano darüber streuen. Wer mag, kann noch Oliven oder Kapern darauf verteilen.

Im Ofen den Teig in rund 40 Minuten durchbacken. Gegebenenfalls das Gemüse mit Alufolie abdecken, falls es zu dunkel wird. Kalt oder warm genießen.