

# BOLANI

*Afghanisches Fladenbrot  
mit Kartoffel-Lauch-Füllung*

## Zutaten für 12 Stück

### Für den Teig

400 Gramm Weizenmehl Type 405



½ Teelöffel Frischhefe



1 Teelöffel Salz



175 Milliliter lauwarmes Wasser



3 Teelöffel Öl



### Für die Füllung

6 mittelgroße Kartoffeln  
in groben Stücken



2 Esslöffel Rapsöl



1 ½ Bund Lauchzwiebeln



1 Bund Koriander



1 Teelöffel Salz



½ Teelöffel Schwarzer Pfeffer





### Schritt 1

Für den Teig das Mehl zusammen mit Hefe, Salz und Wasser in eine Schüssel geben. Alles mit den Knethaken des Handmixers vermischen, dann das Öl zugeben und mit den Händen einkneten, bis ein elastischer Teigball entsteht. Den Teig mit einem Geschirrtuch abdecken. Eine Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

### Schritt 2

Für die Füllung Kartoffeln schälen und etwa 15 Minuten kochen, bis sie weich sind. Kartoffeln abgießen und auskühlen lassen. Koriander und Lauchzwiebeln fein schneiden und in etwas Rapsöl kurz andünsten. Die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken, die Koriander-Lauchzwiebel-Mischung dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles 10 Minuten abkühlen lassen.

### Schritt 3

Den Teig in 8-12 Kugeln teilen und etwas ruhen lassen. Je einen Teigball auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einer Kuchenrolle dünn ausrollen. Wenn der Teig klebt noch einmal leicht bemehlen. Die Kartoffel-Füllung auf eine Hälfte des Fladens verteilen und einen Rand frei lassen. Den Rand mit etwas Wasser anfeuchten. Die freie Fladenhälfte über die Füllung klappen, gut andrücken. Alle Teigkugeln auf diese Weise ausrollen und füllen.

### Schritt 4

Eine große Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Fladen erst auf der einen, dann auf der anderen Seite goldgelb ausbacken. Das Fladenbrot kann zum Servieren gut halbiert werden.

### Weißt du das?



#### HEFE

*macht den Teig von Brot, Pizza oder Kuchen luftig und locker. Sie besteht aus Mikroorganismen, die sich von Zucker und Stärke ernähren und diese in das Gas Kohlenstoffdioxid umwandeln. Man kann diesen Prozess an den kleinen Bläschen erkennen, die sich im Teig bilden.*

### Serviere dazu:

*Die Joghurtsaße von Seite 25*

