

• Manguschi

Ursprünglich ein mit Olivenöl und Za'tar belegtes Fladenbrot, das frühmorgens in den Bäckereien gebacken wird und durch Strassenverkäufer auf dreirädrigen Velos hungrigen Passanten angeboten wird. Manguschi werden hauptsächlich am Morgen genossen. Ihre Beliebtheit in Palästina ist mit derjenigen von Gipfeli in der Schweiz vergleichbar.

Zutaten:

Teig:

500 g Halbweissmehl
3 dl handwarmes Wasser
0,3 dl Olivenöl
20 g Hefe
1 TL Salz
1 TL Zucker

Belag:

3 EL Za'tar
6 EL Olivenöl

Zubereitung:

500 g Halbweissmehl, 3 dl handwarmes Wasser, 0,3 dl Olivenöl, 20 g Hefe, 1 TL Salz und 1 TL Zucker zu einem geschmeidigen Teig kneten. Ca. 1 Stunde aufgehen lassen, bis die Teigmasse doppelt so gross ist. Teig in 120 g wiegende Teile schneiden und wieder ca. 10 Minuten aufgehen lassen.

Teig auswallen zu Fladen von ca. 15 cm Durchmesser. Über den ganzen Fladen verteilt mit einer Gabel einstechen und die Fladen wieder ca. 1/2 Stunde ruhen lassen.

Belag:

3 Esslöffel Za'tar mit 6 Esslöffel Olivenöl mischen, auf die Fladen verteilen und verstreichen.

Damit keine grossen Blasen entstehen, vor dem Backen nochmals mit der Gabel einstechen.

Im vorgeheizten Backofen bei ca. 230 Grad 10 bis 15 Minuten backen.