

## Limetten-Minze-Joghurt-Dip mit ofenfrischem Fladenbrot



Leckere Kombination besonders geeignet als Grillbeilage

---

Zubereitungszeit:  
Wartezeit:  
Backzeit: 30 min

---

### ZUTATEN

#### Für den Dip

- 2 Bio-Limetten
- 4-5 Stiele frische Minze
- 400 g griechischer Joghurt
- ¼ Salatgurke
- Salz, Pfeffer
- 2 TL rosa Pfeffer
- 1-2 EL Olivenöl

## Für das Fladenbrot

300 g lauwarmes Wasser  
10 g frische Hefe  
500 g Weizenmehl Type 550  
1 EL Hartweizengrieß  
10 g Backmalz  
10 g Zucker  
10 g Salz  
1 Eigelb/1 Prise Salz und 1 EL Wasser zum Bestreichen  
Sesam zum Bestreuen (wer mag auch noch Schwarzkümmel)

## ZUBEREITUNG

### Dip

1. Die Limetten heiß waschen und trockenreiben. Von einer Limette zuerst die Schale fein abreiben und anschließend den Saft auspressen. Die andere Limette schälen (auch die weiße Haut entfernen!) und die einzelnen Filets herauslösen und kleinschneiden.
2. Die Minz-Blätter von den Stielen zupfen und bis auf einige für die Deko, hacken.
3. Den Joghurt mit dem Limettensaft verrühren. Die Salatgurke raspeln, ausdrücken und zusammen mit der Minze, den Limettenstücken und dem rosa Pfeffer unterrühren. Olivenöl nach Gefühl dazugeben, bis der Dip die richtige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Wunsch noch einige Minzblätter als Deko auf den Dip geben und bis zum Servieren kühlstellen.

## Fladenbrot

1. Hefe in das lauwarme Wasser bröckeln, verrühren und 10 Minuten quellen lassen.
2. Mehl, Grieß, Backmalz, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Das Hefewasser dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. In der Küchenmaschine 2-3 Minuten auf kleinster Stufe, anschließend 5-8 Minuten auf Stufe 2. Den Teig abdecken und 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen.
3. Den Backofen auf Heißluft 230°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
4. Nach der Ruhezeit den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche auf einen Ø von ca. 24 cm rund ausrollen. Den Teigfladen auf das Backblech legen, mit einem Geschirrtuch abdecken und weitere 30 Minuten ruhenlassen.
5. In der Zwischenzeit das Eigelb mit Salz und Wasser verquirlen. Nach der Ruhezeit den Teigling mit der Ei-Streiche einpinseln. Mit 3 Fingern die Oberfläche diverse Male eindrücken. Bevor der Teigling in den Backofen kommt, mit Sesam bestreuen.
6. Das Backblech in den heißen Ofen schieben und mit viel Dampf backen. Dazu eine feuerfeste Schüssel mit eiskaltem Wasser unten in den Ofen stellen. Nach 8 Minuten die Temperatur auf 210°C reduzieren und weitere 22-25 Minuten fertigbacken. Gesamte Backzeit ca. 30 Minuten.