



## Aiysh

Aiysh ist das ägyptische Wort für „Leben“. Dies zeigt den Stellenwert, den Brot in der ägyptischen Ernährung hat: Brot bedeutet Leben und ist Nahrungsmittel Nummer 1 in Ägypten. Es wird zu allen Mahlzeiten gereicht. Es ist belegt, dass Aiysh bereits im 15. Jahrhundert vor Christus gebacken und verkauft wurde. Normalerweise werden diese Fladenbrote aus Vollkornmehl gebacken. Man bekommt es überall im Nahen Osten in verschiedenen Formen und Größen. Im Jemen ist dieses Brot als „Saluf“ bekannt, in Jordanien und Palästina als „Shrak“ und in Syrien heißt es „Aiysh Shami“.

### Zutaten

500 g Weizenmehl  
100 g Speisekleie, (Weizenkleie)  
15 g Hefe, frische  
250 ml Wasser, lauwarm (eventuell etwas mehr)  
1 TL Salz

### Und so wird's gemacht:

1. Das Mehl mit einer Handvoll Weizenkleie (ca. 60g) und dem Salz mischen.
  2. Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und ins Mehl kippen und von der Küchenmaschine ca. 10 Minuten kneten lassen, dann in eine Schüssel mit Deckel füllen.
  3. Den Teig zwei Stunden an einem warmen Ort gehen lassen, er sollte sein Volumen fast verdoppeln!
  4. Wenn der Teig gegangen ist, die restliche Weizenkleie auf die Arbeitsfläche streuen, die Hände bemehlen und aus dem Teig Bälle formen. Sie sollten etwas größer sein als Tennisbälle.
  5. Die Kugeln werden auf die Weizenkleie gelegt. Die Kleie sollte an der Unterseite der Bälle haften bleiben. Etwa 10 Minuten ruhen lassen, dann mit bemehlten Händen oder einer Teigrolle die Teigbälle zu etwa 5 Millimeter dünnen Fladen flach drücken bzw. ausrollen.
  6. Alle Fladen oben mit etwas Weizenkleie bestreuen und weitere 30 Minuten ruhen lassen.
  7. Den Backofen auf höchste Hitze vorheizen (Backblech bzw. Brotbackstein im Backofen lassen und mitaufheizen).
  8. Die Fladen auf das heiße Backblech bzw. auf den Stein legen. Backdauer auf dem Backstein bei 300° ca. 5 Minuten, auf dem Backblech bei niedrigerer Temperatur entsprechend länger (zwischen 6 und 10 Minuten ist alles möglich).
- Sie sollten sich wie ein Ballon aufblasen, sobald sich an der Seite die typischen Falten gebildet haben, ist das Brot fertig. Das Brot herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen!



---

**Aktuelle Mittagskarte vom 09.12. - 13.12.2019**

**Täglich auch zum Mitnehmen**

**09.12.2019**

Rigatoni mit Käse-Sahnesauce  
wahlweise mit Schinken  
oder mit Bratapfel, Backpflaumen und Walnüssen  
frischer Salat mit Balsamico-Dressing

**€ 6,90**



**10.12.2019**

Saltimbocca alla Romana  
gebratenes Schweinerückensteak mit krossem Parmaschinken auf Weißweinjus  
gebackene Rosmarinkartoffeln und Gemüse

**€ 6,90**



**11.12.2019**

Gebackenes Zitronen-Hähnchen  
mit Ingwer, Chili und Nüssen  
an gegrilltem Thai-Gemüse, Basmatireis  
Frühlingsröllchen

**€ 6,90**



**12.12.2019**

In Butterschmalz gebackenes Schnitzel „Wiener Art“  
wahlweise mit einer Champignon-Rahmsauce  
Pommes frites, großes Salatbuffet

**€ 7,90**



**13.12.2019**

Gebackenes Seelachsfilet mit Butterpesto  
auf Weißwein-Rahmsauce an jungem Blattspinat  
Butterkartoffeln

**€ 7,90**