

# Pizza Rezepte

## Bannock Brot - Bannock Pizza

Anzahl: 2 Portionen - Gattung: Backen, Brot, Grundnahrung, Reise, Indianer, Nord Amerika

---

250 g	Mehl; Weizenmehl Typ 405	100 ml	Wasser
1/2 Pack.	Backpulver	1	Essl. Zucker
100 ml	Milch oder		Salz

---

Zuerst das Backpulver in die Rührschüssel zu geben. Verklumptes Backpulver (Feuchtigkeit!) leicht zerstampfen. Trocken gut vermischen. Teig mit Milch oder Wasser anrühren. Alternative: Milchpulver in die Trockenmischung geben. Mit Wasser anrühren. Teig zu einer festen Masse kneten, bis er nicht mehr klebt. Portionieren und zu dünnen (0,5-1 cm), runden Fladen ausrollen. Mit der Hand flach drücken. In heißem Öl von beiden Seiten langsam ausbacken, bis sie schön goldbraun sind. Öl hat sich dafür besser bewährt als Fett. Reichlich Öl verwenden, damit das Bannock nicht trocken schmeckt. Mäßige Hitze wählen, damit der Backvorgang nicht zu schnell abläuft. Das Backpulver braucht Zeit, damit der Fladen auch aufgeht. Das fertige Bannock warm oder kalt essen, einfach so oder z.B. mit Marmelade drauf.

Variationen: - die Grundmischung kann nahezu beliebig variiert oder ergänzt werden - statt Zucker Honig in den Teig geben - statt Zucker z.B. Cathay-Pemmikan in den Teig geben (geht dann nicht mehr so auf) - Weizenmehl Type 405 mit Vollkornmehl mischen Variation 1: - geräucherten Speck in 1 cm große Würfel schneiden. - auslassen bis Speckwürfel leicht braun sind. - Bannock-Teig nicht zuckern. - Bannocks etwas dicker ausrollen. - Speck in den Teig kneten. - Bannocks im Auslassfett ausbacken.

Variation 2: Pizza - Bannock - Fladen dünner und größer ausrollen. - Hälfte des Fladens mit fein gewürfeltem Speck bzw. Schinken und Käse belegen - ggf. Kräuter der Provence drüberstreuen - zuklappen - Rand gut zudrücken, so dass die Tasche nicht mehr aufgeht. - von beiden Seiten in Öl goldbraun ausbacken

Anmerkung: Schon seit Jahrhunderten ist es der Brotersatz für Trapper und Waldläufer.