

Bannock

Zutaten

500 g gemahlener Weizen -Buchweizen (oder Roggen geht auch),
200 g Wasser,
150 g Oel,
3 TL Salz

Zubereitung

Alle Zutaten verkneten und Masse 1 Stunde ruhen lassen. Zu möglichst flachen Fladen formen und kann in einer trocknen Pfanne oder auf heissem Stein (Teig ist ölig genug!) von beiden Seiten goldgelb backen - oder - bei weniger Zusatz von Wasser - um einen Stock wickeln, nachdem man eine Art Schlange geformt hat und die über dem offenen Feuer backen. Besser ist aber das Backen als Fladen.

Anschließend mit Butter, Marmelade bestreichen oder mit Wurst oder Käse belegen oder pur essen. Schmeckt auch gut, wenn in den Teig vorher ein paar getrocknete oder frische Kräuter verarbeitet wurden.

„Bannock“, ist das klassischen Lagerfeuerbrot der Indianer und Trapper. Die Zutaten sind leicht zu lagern und zu transportieren. Das fertige Brot hält sich mehrere Tage. Läßt sich auch leicht auf offenem Feuer zubereiten und ist überall beliebt, wo Kinder dabei sind. Einfach mal zu Hause in der Pfanne ausprobieren