



**Also zunächst: Das mit den 18 Minuten habe ich nicht hingekriegt...** Laut traditionellen jüdischen Speisegesetzen dürfen vom Anmischen des Teiges bis zum fertigen Brot maximal 18 Minuten vergehen. Denn der Beginn des Fermentationsprozesses des Mehles beginnt nach 18 Minuten, und das muss unbedingt vermieden werden. Deshalb darf das Mehl auch nicht vorzeitig mit Wasser in Berührung kommen. Naja, rein rechnerisch könnte man die Backzeit eigentlich abziehen...

Da ich mich für uralte, archaische Rezepte interessiere, wollte ich mal Matze backen, und dies im Zeitraum des diesjährigen Pessach-Festes. Das Fest erinnert an den Auszug der Juden aus Ägypten, somit der Befreiung aus der Sklaverei. Laut Legende verblieb keine Zeit, den Brotteig zu versäuern, und so essen auch heute noch streng gläubige Juden während des Pessach-Festes (auch genannt „Das Fest der ungesäuerten Brote“) keinerlei gesäuerte Speisen. In manchen Lebensmittelläden werden in dem Zeitraum alle Regale mit gesäuerten Speisen leerräumt oder mit Tüchern abgehängt.

Ich habe eine Vollkornvariante aus Dinkelmehl gebacken und eine mit hellerem Weizenmehl und Zugabe von Thymian. Das Ergebnis sind sehr lange haltbare Brote, ähnlich wie Cracker oder Knäckebrot, nur weniger locker. Solch puristische Backwaren haben ihren eigenen Reiz: Man kaut lange, und dabei entfalten sich unverfälscht die Getreidearomen. Gesund ist das natürlich auch noch.

Die Matze eignen sich zum reinen Knabbern oder zum Dippen mit Frischkäsezubereitungen – und man kann sie zu anderen Gerichten weiterverarbeiten: Mazzebrei, Mazzeknödel, Mazze-Auflauf... Meinen Testessern und auch mir schmecken diese ungewöhnlichen Knabberbrote sehr gut, eine tolle Alternative zu Kartoffelchips oder anderem Knusperkram, mit dem man sich über schlechte Fernsehprogramme hinwegzutrösten versucht und am nächsten Tag am besten nicht die Personenwaage konsultiert.

Ach ja, die 18 Minuten... entweder bin ich zu langsam – oder ich hätte vielleicht nur ein Fladenbrot auf einmal backen sollen. In traditionellen jüdischen Bäckereien backen viele Menschen Hand-in-Hand, dann geht es natürlich deutlich schneller. Dort werden heutzutage die Brote nicht wie von mir mühe- und liebevoll mit einer Gabel eingestochen, und sie werden bei wesentlich höherer Temperatur gebacken.

**Zutaten** (für jeweils ca. 240–250 g)

**Vollkorn-Matze**

- 130 g Wasser, lauwarm
- 250 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- 5 g Salz

**Thymian-Matze**

- 125 g Wasser, lauwarm
- 250 g Weizenmehl 1050
- 5 g Salz
- 6 g Thymianblätter, grob gehackt

**Zubereitung**

Mehl und Salz (und gegebenenfalls die gehackten Thymianblätter) in eine Knetschüssel geben und zusammenmischen. Seitlich das Wasser angießen. Mit einem Handrührgerät / Knethaken vermengen, dabei nach und nach das Wasser unterkneten. Dann den recht festen Teig etwa 3 Minuten lang von Hand kneten.

In 8 Stücke teilen, diese jeweils nochmals kurz durchkneten und zu Kugeln formen. Die Teiglinge unter Verwendung von möglichst wenig Mehl zunächst flachdrücken und mit einem Nudelholz zu 1–2 mm dicken Fladen ausrollen. Mit einer Gabel nach Belieben einstechen.

Die Fladen entweder im Ganzen auf ein Backblech setzen oder diese zuvor mit einem scharfen Messer vierteln.

In den auf 220 °C (Heißluft) vorgeheizten Ofen einschieben und etwa 10 Minuten goldbraun backen. Im leicht geöffneten Ofen noch etwa 10 Minuten nachtrocknen lassen.