

Chapati (Aus Indien)

225g Vollkornmehl
½ TL Salz
150-200ml Wasser

und
in einer Schüssel mischen
nach und nach unterrühren, bis ein fester
Teig entsteht.

Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche legen und ca. 10 min. kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Den Teig in eine saubere Schüssel geben und, mit einem feuchten Geschirrtuch abgedeckt, 20 min. ruhen lassen. Sechs gleich große Kugeln aus dem Teig formen und einzeln in einer Pfanne, ohne fett und auf höchster Stufe, solange backen bis sich braune Flecken bilden. Dann von der anderen Seite backen.

Die Chapatis erneut wenden und mit einem sauberen Geschirrtuch rundum auf den Fladen drücken, dadurch wird der Dampf im Teig verteilt und der Fladen bläht sich etwas auf. Solange backen bis der Rand Goldbraun wird. Den Chapati wenden und das selbe auf der anderen Seite wiederholen.

Ergibt: Ca. 6 Stück

Zubereitungszeit: Ca. 25min.