

Chapati (Ungesäuertes Fladenbrot)



Dazu passt Ugali mit Hähnchen
und Spinat (siehe Rezept Juni).



Zutaten

- 100 g Dinkelmehl
- 100 g Weizenmehl
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- lauwarmes Wasser

Herkunftsland

Kenia und Kamerun

Zubereitung

1. Dinkel-, Weizenmehl und Salz mischen, Olivenöl unterrühren. Anschließend etwas lauwarmes Wasser dazugeben und die Masse kneten. Den Vorgang wiederholen, bis der Teig gebunden, aber nicht klebrig, ist.
Hinweis: Je nach Mehlqualität schwankt die Wassermenge, aber man bekommt schnell ein Gefühl für die richtige Konsistenz.
2. Den fertigen Teig in ca. 8 gleich große Portionen teilen und zu einer Kugel formen
3. Eine Pfanne vorheizen (ohne Öl/Fett/Butter).
4. Die Teigkugeln dünn (etwa 2mm) mit einem Nudelholz ausrollen
5. Anschließend die Fladen nacheinander in der heißen Pfanne (ohne Öl/Fett/Butter) auf höchster Stufe backen. Sobald sich Blasen im Teig bilden, den Fladen wenden und die andere Seite nochmal kurz anbraten/backen

