

Chapati - indisches Fladenbrot

Zutaten für 1½ Portionen

150 g Dinkelmehl
150 g Weizenmehl
2 EL Olivenöl
1 TL Salz
Wasser, lauwarm



Zubereitung

1. Das Dinkelmehl mit Weizenmehl und Salz mischen. Dann das Olivenöl hinzugeben und unterrühren.
2. Anschließend etwas lauwarmes Wasser dazugeben und verkneten. Diesen Vorgang wiederholen bis der Teig gebunden aber nicht klebrig ist - je nach Mehlqualität schwankt die Wassermenge, aber man bekommt schnell ein Gefühl für die richtige Konsistenz.
3. Teig anschließend in etwa 12 gleich große Portionen teilen und zu Kugeln formen. Eine mittelgroße Bratpfanne vorheizen (ohne Öl!). Die Teigkugeln einzeln sehr dünn (etwa 2 mm) mit dem Nudelholz ausrollen.
4. Fladen nacheinander in der heißen Pfanne ohne Öl auf höchster Stufe backen. Wenn im Teig Blasen entstehen, den Fladen wenden und auf der anderen Seite noch einmal kurz braten. In der Regel braucht man pro Fladen weniger als eine Minute.

Tipps zum Rezept

Sehr gut zu Currys und scharfen Gerichten.