

Rezept des Monats November 2006

Chapatti (Indisches Fladenbrot).

Zutaten:

- * 500g Dinkelmehl, feinst gemahlen
- * 1 TL unraffiniertes Meersalz
- * 2 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- * 1/4 (mind.) lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Vollkornmehl mit Salz in eine Schüssel geben und nach und nach das lauwarme Wasser und das Sonnenblumenöl dazugeben.

Auf Arbeitsfläche zu einem glatten Teig kneten, mit feuchtem Tuch bedeckt ca. 1/2 Stunde rasten lassen. Den Teig zu einer Rolle formen, in 24 Stücke teilen und zu Kugeln formen. Auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen, im vorgeheizten Rohr auf heißes Backblech legen und bei 230° ca. 8 Minuten backen. Dabei zur Halbzeit 1x wenden.

Tipp: Warm serviert als Brotbeilage zu Salaten oder Gemüsegerichten.

Dieses Rezept drucken