

Chapati – indische Vollkornfladen

VORBEREITEN

5
Min.

RUHEN

30
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 10 Stück

250 g Vollkornmehl
1 Teelöffel Salz
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
150 ml Wasser

Du bist ein Fan von Tunken, Dippen und Stippen? Dann ist **Chapati** genau richtig für dich. Der **Teig** besteht aus nur **4 Zutaten** und ist im Nu zusammengerührt. Damit die indischen Fladen schön **knusprig** werden und beim Backen **Blasen werfen**, rollst du sie **ganz dünn** aus. Ohne Fett werden die kleinen Brote von beiden Seiten in der Pfanne ausgebacken. Um sie warm und frisch zu halten, wickelst du sie am besten in ein frisches Küchentuch. Nach und nach kannst du dir dann ein Chapati nehmen und in dein würziges Palak Paneer tunken oder in ein pikantes Chutney dippen.

- 1 -

In einer Schüssel Mehl mit Salz und Öl vermengen. Nach und nach Wasser dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten.

- 2 -

Teig zu einer Kugel formen, Schüssel mit einem feuchten Küchentuch abdecken und Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen.

- 3 -

Teig in 10 gleichgroße Portionen teilen und zu einem dünnen, runden Fladen ausrollen (ca. 15 cm).

- 4 -

Teigfladen in einer Pfanne ohne Fett auf mittlerer Hitze ca. 2 Minuten von beiden Seiten ausbacken, bis sie kleine Blasen werfen.

- 5 -

Chapatis in einem frischen Küchentuch warm halten und als Beilage servieren.