

Chapati



200 g	feines Mehl (z.B. Dinkelmehl)
ca. 1 EL	Olivenöl
ca. 100 ml	lauwarmes Wasser
¼ TL	Salz

Mehl in eine tiefe Schüssel geben und mit Salz vermengen. Einen kleinen Teil Wasser dazugeben und mit dem Kneten des Teiges beginnen. Tröpfchenweise das Wasser dazugeben.



So lange kneten, bis der Teig nicht mehr klebt, dann das Öl dazugeben. Weiterkneten, bis der Teig glänzt und sich sehr elastisch anfühlt (wie ein Ohrläppchen :-)). Er darf nicht mehr kleben, daher mit dem Wasser vorsichtig umgehen und wirklich nur nach und nach zum Teig geben.

Eine halbe Stunde zugedeckt ruhen lassen. Den Teig nach der Ruhezeit nochmal gut durchkneten. Walnussgroße Stücke vom Teig reißen, zu einer Kugel formen, flach drücken und dünne Fladen ausrollen. KEIN Mehl verwenden. Wenn der Teig die richtige Konsistenz hat, wird kein Mehl zum Ausrollen benötigt. Dies ist wichtig, da das Mehl ansonsten in der Pfanne verbrennt.

Beschichtete Pfanne erhitzen, Fladen einzeln hineingeben und von jeder Seite 1 - 2 Minuten backen. Die Fladen werfen Blasen. Aus der Pfanne nehmen und mit etwas Ghee bestreichen.

Je besser geknetet wurde, desto schöner sind die Blasen. Nicht zu lange in der Pfanne lassen, sonst werden sie zu knusprig. Chapati sollen eine weiche Konsistenz haben.

© Maria Käser-Aunkofer

AMITA GmbH, Kulmbacher Str. 6, 93057 Regensburg, www.amita.gmbh, info@amita.gmbh 1