

GRUNDREZEPT CHAPATIS

Bei dem Grundrezept für Chapatis handelt es sich um ein beliebtes Fladenbrot.



1	TL	Salz
100	ml	lauwarmes Wasser
0.5	TL	Kreuzkümmel
0.5	TL	Koriander
200	g	Kichererbsen
1	EL	Öl
250	g	Mehl

Zuerst die Kichererbsen fein mahlen. Das Mehl mit den Gewürzen und dem Öl mischen und mit so viel Wasser verkneten, dass ein fester, geschmeidiger Teig entsteht.

Dann den Teig mindestens eine Stunde, nach Möglichkeit länger, ruhen lassen.

Anschließend den Teig in 4 Portionen aufteilen und auf einer bemehlten Fläche hauchdünn ausrollen.

Eine Pfanne erhitzen und die Chapatis von beiden Seiten kurz backen. Während des Backens mit dem Bratenwender rundherum leicht auf die Ränder drücken.

Dadurch entstehen kleine Luftblasen, die das Gebäck lockern. Die gebackenen Chapatis in ein Tuch einschlagen, bis alle fertig sind.

Sie schmecken gut zu scharf gewürzten Hülsenfrüchten. Man kann sie aber auch mit Butter bestreichen solange sie noch heiß sind oder zu einem Gemüsegericht servieren.