



ORF extra

Chapati ***Kenianisches Fladenbrot***

ZEITBEDARF: 40 MINUTEN • RUHEZEIT: 30 MINUTEN

FÜR 6 CHAPATIS

250 g Weizenmehl
250 g Vollkornmehl
½ TL Salz
1 EL Zucker
25 g Margarine
Öl

ZUBEREITUNG

1. Die trockenen Zutaten mischen und die Margarine einarbeiten (wie beim Mürbeteig), bis ein krümeliger Teig entsteht. 300 ml Wasser dazugeben und das Ganze zu einem glatten, weichen Teig verarbeiten. Den Teig anschließend 30 Minuten gekühlt ruhen lassen
2. Nach der Ruhezeit den Teig in kleine, ca. 140 g schwere Bällchen teilen und ausrollen, bis diese einen ca. 20 cm großen Durchmesser haben. Die ausgerollten Teigfladen mit einem Pinsel mit Öl bestreichen und wieder zusammenrollen. Wieder mindestens 15 Minuten gekühlt, mit Frischhaltefolie abgedeckt, ruhen lassen.
3. Nach der zweiten Ruhezeit nochmals ausrollen und in einer heißen Pfanne zunächst beide Seiten ohne Öl backen. Wenn beide Seiten schön braun geworden sind (ca. 1 ½ Minuten pro Seite), jede Seite mit Öl bestreichen und jeweils 1 weitere Minute auf mittlerer Hitze ausbacken.

Tipp: Die Chapatis können entweder pur genossen oder ganz nach Belieben herzhaft oder süß verfeinert werden! Als Pfanne eignet sich eine ganz flache, schwere Pfanne am besten.