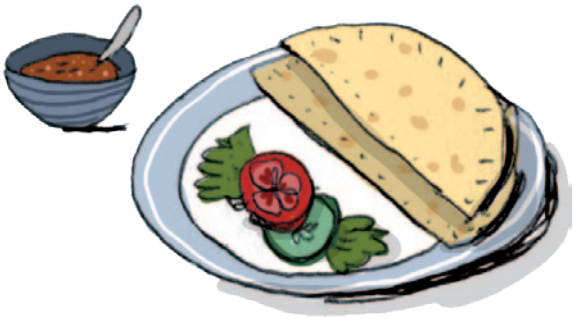
Injera – Äthiopisches Fladenbrot

Du brauchst:

- 700 Gramm Teff- oder Weizenmehl
- 300 Gramm Maismehl
- 1 Würfel Hefe
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Liter lauwarmes Wasser
- 1 Liter warmes Wasser



Und so geht's:

Mische einen Tag vorher die Hefe mit ein wenig Wasser und lasse sie an einem warmen Ort ruhen.

Vermenge das Mehl und das Maismehl in einer großen Schüssel und füge die aufgelöste Hefe und etwa zwei Liter lauwarmes Wasser hinzu. Rühre so lange bis ein glatter Teig entsteht und lasse ihn an einem warmen Ort gehen.

Der Teig setzt sich unten ab, so dass du das Wasser darüber abschöpfen kannst. Schütte jetzt einen Teelöffel Salz und rund einen Liter warmes Wasser hinzu, rühre alles noch einmal durch und warte bis der Teig aufgeht.

Gieße einen Schöpflöffel Teig in eine ungefettete Pfanne und verteile ihn, in dem du die Pfanne schnell

hin und her bewegst und decke die Pfanne dann mit einem Deckel ab.

Der Fladen ist fertig, wenn er sich vom Rand löst und du viele kleine Bläschen siehst.