

Injera

Injera ist ein weiches gesäuertes Fladenbrot, das ursprünglich aus Teffmehl gemacht wird. Da Teffmehl selten zu kaufen ist und auch teuer, hier die Alternative.

Der Teig wird am Vortag vorbereitet dazu braucht man:

1 kg Weizenmehl Typ 405

½ Würfel Hefe

2 Liter lauwarmes Wasser

Die Hefe in wenig Wasser auflösen, etwas Mehl dazugeben und an einem warmen Ort ruhen lassen (gären).

Mehl in eine große Schüssel geben, die aufgelöste Hefe und das Wasser zugeben und so lange rühren bis der Teig glatt ist. Zudecken und an einem warmen Ort bis zum nächsten Tag gehen lassen. Der Teig hat sich nach unten abgesetzt.

Für die nächste Zubereitung von Injera werden ca. 2 Tassen Teig und das abgesetzte Wasser in einer Flasche gesammelt und im Kühlschrank gelagert.

Dem restlichen Teig gibt man 1 TL Salz dazu und gibt unter ständigem Rühren Wasser dazu bis ein glatter, dünnflüssiger Teig entsteht.



Auf dem Herd wird eine beschichtete Pfanne ohne Fett aufgeheizt (muss sehr heiß sein). Mit einer Schöpfkelle oder Meßbecher mit Ausgießer wird der Teig in die heiße Pfanne gegeben und gleichmäßig sehr dünn verteilt.

Den Fladen kurz backen bis sich an der Oberfläche kleine Blasen bilden, dann noch kurz mit einem Deckel zudecken. Der Fladen ist fertig, wenn er sich vom Rand löst.

Auf einem sauberen Tuch abkühlen lassen.



