

## Rezept

# Tandoori-Paratha

Ein Rezept von Tandoori-Paratha, am 18.04.2024

## Zutaten

etwa 5 EL Ghee

1/2 TL Salz

**250 g** Mehl (Weizenmehl Type 1050 oder Chapati Atta aus dem Asia-Laden)

**2 EL** getrocknete Bockshornkleebätter

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 8 Stück: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

## Zubereitung

1. Das Ghee bei kleiner Hitze schmelzen und leicht abkühlen lassen. Das Mehl in einer Schüssel mit dem Salz mischen. Dann 2 EL Ghee und nach und nach etwa 100-150 ml Wasser dazugeben und alles verkneten, bis ein weicher, elastischer, Teig entsteht, der nicht zu zäh und nicht zu klebrig ist. Teig kräftig durchkneten, mindestens 5 Minuten lang. Dann zu einer Kugel formen, in die Schüssel legen und ein feuchtes Tuch darüberdecken. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen. Das übrige Ghee in den Kühlschrank stellen.
2. Dann die Teigkugel achteln und jedes Achtel wiederum zu einer Kugel formen. Die Kugeln schnell wieder unter das feuchte Tuch in die Schüssel packen, damit sie nicht austrocknen. Das Ghee aus dem Kühlschrank holen – es sollte jetzt nicht mehr flüssig, sondern cremig und gut verstreichbar sein.
3. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen (Umluft ist hier nicht empfehlenswert), dabei das Backblech gleich auf der oberen Schiene mitaufheizen.
4. Eine der Teigkugeln aus der Schüssel nehmen. Auf einer mit möglichst wenig Mehl ausgestäubten Arbeitsfläche zu einem Kreis von etwa 20 cm Ø ausrollen. Den Teigkreis mit einem geraden Schnitt bis zur Mitte einschneiden, dann mit etwas von dem Ghee einstreichen. Von diesem Einschnitt her ein Dreieck zu einer Seite hin wegklappen (sieht aus wie ein Trichter) und dann immer weiter dreieckig bis zum Ende des Kreises weiterklappen.
5. Diesen gefalteten Teig mit der Spitze nach unten in die Hand nehmen und zu einem Trichter öffnen. Dann vorsichtig von oben her zu einer Scheibe platt drücken. Die Teigscheibe mit etwas zerriebem Bockshornklee bestreuen und dann mit wenig Druck so ausrollen, dass die beim Plattdrücken entstandenen einzelnen Teigringe nicht zu sehr zusammengequetscht werden – die fertigen Parathas sollten knapp 10 cm Ø haben. Übrige Kugeln genauso verarbeiten.
6. Den Ofen kurz öffnen, das heiße Blech vorsichtig herausziehen und die Brotfladen schnell darauflegen. Dann sofort ab damit in den Ofen und die Parathas in etwa 5-7 Minuten backen, bis sie schön knusprig braun sind. Herausnehmen und warm auf den Tisch bringen.