

Rezept

Vollkorn-Chapati mit Ghee

Ein Rezept von Vollkorn-Chapati mit Ghee, am 18.04.2025

Zutaten

175 g Vollkorn-Weizenmehl

¾ TL Salz

175 g Weizenmehl Type 1050

Ausserdem

Mehl zum Arbeiten

2 EL zimmerwarmes Ghee (indisches Butterschmalz; ersatzweise Kokosöl)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal, 3 g F, 4 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Beide Mehlsorten und das Salz in einer Rührschüssel vermischen. Nach und nach 200 ml Wasser hinzufügen und alle Zutaten zu einem festen, formbaren Teig verkneten. Bei Bedarf noch esslöffelweise Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Teig abgedeckt unter einem feuchten Tuch ca. 30 Min. ruhen lassen.
2. Anschließend den Teig in zwölf gleich große Portionen teilen. Die Teigstücke auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Kugeln formen und jeweils zu 2-3 mm dicken Fladen (à ca. 15 cm Ø) ausrollen.
3. Die Fladen einzeln in einer heißen Pfanne ohne Fett pro Seite knapp 1 Min. backen. Dann abermals wenden, mit dem Pfannenwender auf den Fladen drücken, sodass er sich nicht aufbläht, und weitere 30-60 Sek. backen. Die Fladen jeweils herausnehmen, sofort von beiden Seiten dünn mit Ghee bestreichen und bis zum Servieren zwischen einem sauberen Geschirrtuch warm halten.