

Rezept

Würzige Missi-Roti-Fladen

Ein Rezept von Würzige Missi-Roti-Fladen, am 09.06.2026

Zutaten

350 g Chapati-Mehl (Chapati Atta, ersatzweise Weizenmehl Type 1050)	150 g Kichererbsenmehl
1 Zwiebel	Salz
2 grüne Chilischoten	1 Stück frischer Ingwer (etwa 4 cm)
1 EL getrocknete Bockshornkleeblätter	1/2 Bund Koriandergrün
etwa 6 EL Ghee	1/4 TL Kurkumapulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 8 Stück: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Beide Mehlsorten in einer Schüssel mit etwa 1 TL Salz mischen. Die Zwiebel und den Ingwer schälen und so fein wie möglich würfeln. Die Chilischoten waschen, entstielen, fein hacken. Koriandergrün waschen, trockenschütteln und samt den Stängeln möglichst fein hacken. Alles mit zerriebenen Bockshornkleeblättern und Kurkumapulver unter das Mehl mischen.
2. Das Ghee bei kleiner Hitze schmelzen und etwas abkühlen lassen. 3 EL davon mit etwa 200 ml Wasser zum Mehl geben. Erst mit einem Löffel verrühren, dann mit den Händen kräftig zusammenkneten. In gut 3 Minuten zu einem festen Teig verarbeiten, zu einer Kugel formen, in ein feuchtes Tuch schlagen und 15 Minuten ruhen lassen.
3. Den Teig in acht Portionen teilen. Die Arbeitsfläche dünn mit Mehl ausstreuen und darauf nacheinander die Teigstücke zu Fladen von etwa 20 cm Ø (etwa 1/2 cm dick) ausrollen.
4. Eine beschichtete Pfanne (hier ist eine Crêpes-Pfanne super) richtig heiß werden lassen. Das Mehl gut von einem Fladen abstreichen, den Fladen in die Pfanne legen. Etwa 3 Minuten backen, dann wenden und auf der anderen Seite ebenfalls 3 Minuten backen. Mit etwas Ghee bestreichen, wenden, kurz backen, andere Seite mit Ghee bestreichen und noch mal kurz backen. Den fertigen Fladen in ein Geschirrtuch schlagen und im Backofen bei 60 Grad warm halten, bis auch die anderen Teigstücke fertig gebacken sind.