

Ingera

Afrikanisches Fladenbrot - Beilage zu verschiedenen südafrikanischen Gerichten

Zutaten:

500 g gesiebttes Mehl
50 g Hefe
Öl zum Backen
1 Päckchen Backpulver
Wasser nach Bedarf
... und 3 Tage Zeit

Zubereitung:

Das Mehl mit der Hefe und dem Backpulver in eine tiefe Schüssel geben. Langsam das Wasser dazugeben und rühren bis ein weicher Teig entsteht. Den Teig bei warmer Temperatur 3 Tage gehen lassen und dabei öfters umrühren.
Eine ca. 25-30cm große Pfanne mit ein wenig Öl erhitzen und den Teig in die Pfanne gießen bis der Teig mindestens einen halben Zentimeter hoch ist. Die Pfanne mit einem Deckel bedecken und 2-3 min. lang backen lassen. Den Fladen in der Pfanne wenden, wenn er sich an den Seiten hebt und sich in der Mitte festigt.