Indisches Roti

Indisches Roti bzw. Chapati ist kurzgebackenes, knuspriges Fladenbrot. Das allein ist schon ein Genuss für sich! Einfach unwiderstechlich werden die Roti für mich aber mit einer Knoblauch-Glasur. Das beste: Eure Roti sind in nur 30 Minuten fertig! Dann könnt ihr sie einfach pur genießen oder zum Beispiel zu einem Curry servieren.



Indisches Roti | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (6 kleine Roti): 100 Gramm Mehl | 100 Milliliter Wasser | 2 Esslöffel Ghee oder zerlassene Butter (für eine vegane Variante Sonnenblumenöl) | 0,5 Teelöffel Salz | 1 Knoblauchzehe



Indisches Roti | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (30 Minuten): 1. Mehl Wasser, einen Löffel Ghee/Butter/Öl und Salz in einer Schüssel vermengen, gut durchkneten und dann 15 Minuten ruhen lassen. 2. In der Zwischenzeit eine Knoblauchzehe sehr fein hacken, zusammen mit dem zweiten Löffel Löffel Ghee/Butter/Öl in einen Topf geben und auf einer Flamme erwärmen. 3. Teigkugel in sechs Teile teilen und jedes Stück sehr dünn ausrollen (circa 2-4 Millimeter dick). 4. Eine Pfanne sehr stark erhitzen und die Fladen einzeln ausbacken, bis diese Blasen werfen und dunkle Flecken bekommen (ca. 30 Sekunden pro Seite). 5. Die gebackenen Roti mit der Knoblauch-Glasur bestreichen und am besten noch warm servieren.

Dazu passt hervorragend: Butter Chicken oder Chicken Ginger! Jetzt mehr indische Rezepte wie zum Beispiel Naan-Brot entdecken!

Nährwerte/Portion: 100 Kalorien | 4,5 Gramm Fett | 12 Gramm Kohlenhydrate | 1,7 Gramm Eiweiß