

Injera Fladen von schiggy

Mengen für 10 Personen

Tags: Vegetarisch

| | |
|----------------------|-----------|
| 6.3 dl Wasser | warm |
| 188 g Maisgries fein | MAISMEHL! |
| 438 g Mehl | |
| 3.0 g Salz | |
| 1.25 Liter Wasser | lauwarm |

Einen Tag zuvor die Hefe in wenig Wasser auflösen, etwas Mehl zugeben und an einem warmen Ort ruhen lassen.

Mehl und Maismehl in eine große Schüssel geben, die aufgelöste Hefe und etwa 2 Liter lauwarmes Wasser hinzufügen. So lange rühren, bis der Teig schön glatt ist. Dann zudecken und an einem warmen Ort erneut gehen lassen.

Der Teig setzt sich nach einer Weile unten ab und das Wasser wird abgeschöpft. Nun gibt man 1 TL Salz und ca. 1 Liter gut warmes Wasser zu (Vorsicht! Bei zu heißem Wasser können die Hefezellen absterben!) und rührt die Masse gut durch.

Sobald der Teig schön aufgeht, kann man 1 Schöpflöffel davon in eine heiße beschichtete Pfanne gießen (ohne Fett) und schnell durch Bewegen der Pfanne verteilen. Mit einem Deckel zudecken.

Der Fladen ist fertig, wenn er sich vom Rand löst. Er muss viele kleine Bläschen aufweisen.

Die Pfanne nach jedem Durchgang vorsichtig mit einem Küchentuch sauber wischen.