

6. März 2013

Leserwunsch: Injera (Afrikanisches Fladenbrot)

Eigentlich hätte ich dieses Fladenbrot gar nicht mehr backen brauchen, weil sich mein Leser seine Rezeptanfrage schon selbst beantwortet hat, doch mich hat der Ehrgeiz und vor allem die Neugier gepackt. Ich habe mir Teffmehl besorgt (Teff ist eine Art Hirse), aus dem der Fladen üblicherweise hergestellt wird. Injera ist letztlich nur gesäuerter Teffteig, der in einer Pfanne oder eben traditionell auf einem heißen Stein gebacken wird. Ich musste mich für die erste Variante entscheiden.

Das Ergebnis ist genießbar, aber gewöhnungsbedürftig. Das Teffmehl schmeckt irgendwie erdig-muffig und hat eine fast schon schluffig-sandige Konsistenz, die sich im Mund bemerkbar macht. Ein Glück, dass das Injera immer nur als Beilage und „Gabel“ für die Hauptspeise dient. In meinem Fall war das eine Art Gulasch, mit dem das Fladenbrot durchaus harmonierte. Trotzdem ist das für mich kein Grund, das Brot nochmal zu backen. Vielleicht habe ich auch etwas verkehrt gemacht?

Teff-Sauerteig

- 100 g Teffmehl
- 100 g Wasser
- 10 g Anstellgut (vom Weizensauer)

Hauptteig

- Sauerteig
- 300 g Wasser
- 200 g Teffmehl
- (3 g Salz)

Die Sauerteigzutaten mischen und 20 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Alle Teigzutaten mit einem Löffel vermengen und 4 Stunden bei ca. 24-26°C reifen lassen.

Eine Pfanne anheizen und mit einem Schuss Öl portionsweise einseitig backen bis der Teig fest geworden ist.

Zubereitungszeit am Backtag: ca. 4,5 Stunden



www.brotbacken.de