Email: info@govindanatur.de Tel: 06321 49930-0 Web: www.govinda-natur.de

Injera

Zutaten

400 g Teffmehl

800 ml lauwarmes Wasser

1 Prise(n) Salz

1 Würfel Hefe

Zubereitungszeit: 48 h

Kochzeit: 15 min

Gesamtzeit: 48 h 15 min

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Löse die Hefe im Wasser auf und gib das Teffmehl und das Salz hinzu.

2.

Verrühre alles zu einem glatten Teig und stelle ihn abgedeckt an einen warmen Ort.

3.

Lasse den Teig mindestens einen Tag, am besten aber 2 Tage gehen und gären. Rühre ihn zwischendurch gelegentlich um.

4.

Erhitze nach der Gärzeit eine beschichtete Pfanne stark, ohne Öl zu verwenden, und verteile ca. 0,5 cm Teig darin.

5.

Decke die Pfanne mit einem Deckel ab und lasse den Teig stocken.

Injera wird nur von einer Seite ausgebacken, darum nach 2-3 Minuten wenn sich Löcher bilden, ohne Wenden herausnehmen und zu leckeren Eintöpfen, Suppen, Saucen & Curries genießen.