

Injera aus Sorghummehl

Zutaten

- 1 Würfel Hefe
- 400 g Sorghummehl
- 4 dl warmes Wasser
- 1 TL (gestrichen) Meersalz



Zubereitung

1. Hefe mit Wasser in einer GROSSEN(!) Schüssel verrühren
2. Sorghummehl und Salz dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren
3. 1 – 2 Tage bei Zimmertemperatur gären lassen
4. Teig nochmals durchrühren.
5. Eine beschichtete Pfanne erhitzen.
6. Eine Kelle des Teiges (ohne Öl!) in die Pfanne geben, sofort zudecken und stocken lassen, nicht wenden!
7. Im Ofen warm halten – zwischen jedes Injera ein leicht geöltes Stück Alufolie legen.

Info: Das äthiopische originale Injera wird 2-3 Tage vor dem Backen angerührt um richtig durch zu säuern.

Tipp: „Injera“ wird mit der Hand gegessen. Dabei ersetzt das „Injera“ sowohl den Teller als auch das Besteck. Man gibt das „Wot“ auf das „Injera“. Dann einfach einen kleinen Teil des Fladens abreißen, ein Stück der Fleisch- oder Gemüsebeilage greifen und ab in den Mund damit.