

Sorghum Hirse

Injera

Zutaten

- 300 g Weizenmehl (oder Dinkelmehl)
- 100 g Sorghummehl
- 1 Hefewürfel
- 1 TL Salz
- 4-6 dl Wasser



Zubereitung

1. Die Mehle mischen. Die Hefe in wenig warmem Wasser auflösen und hinzufügen. Nach und nach warmes Wasser beigeben und kneten, bis kleine Bläschen am Rand entstehen und das Kneten leichter wird. Danach mehr Wasser hinzufügen, bis der Teig eine Konsistenz wie Pudding hat.
2. In einer Schüssel (kein Metall) 3-18 Stunden zugedeckt stehen lassen. Je länger der Teig stehen gelassen wird, umso mehr hat er einen säuerlichen Geschmack.
3. Wasser, das sich gebildet hat, abgiessen. Warmes Wasser einrühren, bis ein Teig wie für Omeletten entsteht. 20 Minuten warten.
4. Soviel Masse in eine beschichtete Pfanne ohne Fett geben, dass der Boden dünn bedeckt ist. Sobald der Teig überall Blasen wirft, mit einem Deckel ca. 30 Sekunden weiterbacken (nicht wenden!). Auskühlen lassen.
5. Im Ofen warm halten – zwischen jedes Injera ein Stück Backpapier legen.

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