




# Chapattis (indisches Fladenbrot)

 Zeit gesamt  
1h 15min

 Zubereitungszeit  
15min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Dinkelmehl, Type 630	300 g
Salz	
Weizenmehl, Type 405	30 g
Butterschmalz	2 EL

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. In einer Schüssel Dinkelmehl und 1 gestr. TL Salz mischen. Nach und nach etwa 200 ml heißes Wasser unterkneten. Teig ca. 5–8 Min. auf einer bemehlten Fläche kneten, bis er glatt und geschmeidig ist und nicht mehr klebt. Die Teigkugel mit 1 TL Butterschmalz bepinseln und zugedeckt ca. 1 Std. ruhen lassen.

2. Anschließend Teig in 12 Portionen teilen und jede auf wenig Mehl dünn (ca. 15 cm Ø) ausrollen. Eine Pfanne (am besten aus Eisen) auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Chapattis nacheinander darin jeweils ca. 1–2 Min. von jeder Seite backen, bis sie braune Flecken bekommen. Mit übrigem flüssigen Butterschmalz beträufeln und mit wenig Salz bestreuen. Warm servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn nicht sofort alle Chapattis gegessen werden, die Fladen nach dem Backen nicht mit Butterschmalz beträufeln, sondern abkühlen lassen. Vor dem Servieren dann unter dem heißen Grill im Ofen bei 240 °C kurz von jeder Seite erhitzen, mit Butterschmalz beträufeln, salzen und servieren. Chapattis schmecken am besten frisch, daher zwischen Zubereitung und Servieren nicht zu viel Zeit vergehen lassen.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 347 kcal

---

Kohlenhydrate 57 g

---

Eiweiß 10 g

---

Ballaststoffe 3 g

---

Fette 7 g

---