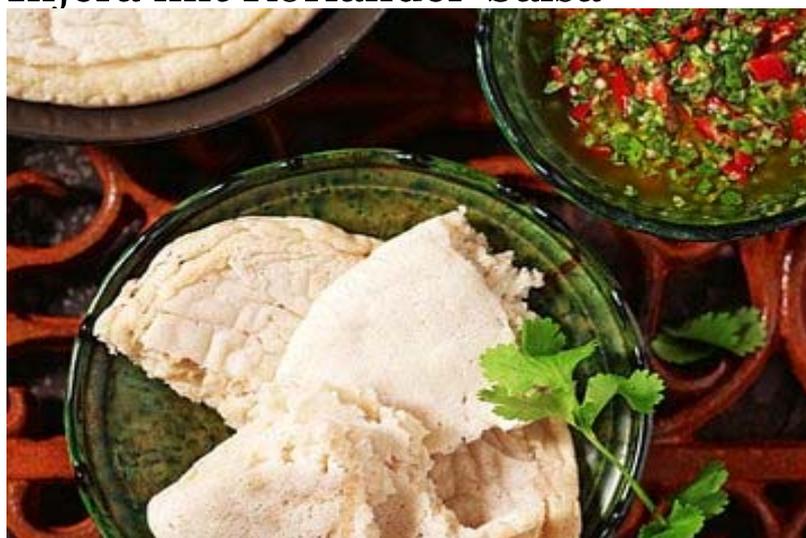


Injera mit Koriander-Salsa



Zubereitungszeit

30 Minuten + ca. 60 Minuten aufgehen lassen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 570 kcal

Eiweiss: 20 g

Fett: 14 g

Kohlenhydrate: 91 g

Zutaten

Für 4 Personen, Ergibt 6 Stück

30 g	Hefe
ca.	9 dl warmes Wasser
500 g	Mehl , z. B. Weiss- oder Halbweissmehl
1 TL	Salz
0.5 Bund	Koriander
1	Peperoncino
0.5 dl	Olivenöl
10 g	frischer Ingwer
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

1. Hefe in wenig Wasser auflösen. Mehl und Salz mischen. In der Mitte eine Mulde bilden. Hefe- und restliches Wasser dazugießen. Alles zu einem dünnflüssigen Teig rühren. Ca. 1 Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen, bis sich Blasen bilden. Eine beschichtete Bratpfanne erhitzen. Je 1/6 des Teigs mit einer Kelle hineingießen. Fladen bei mittlerer Hitze ohne Fettzugabe ca. 3 Minuten beidseitig garen. Sie sollten keine Farbe annehmen. Koriander hacken. Peperoncino entkernen und hacken. Beides mit Öl mischen. Ingwer dazureiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Injeras servieren.