

Kochen

Shiba

Dienstag, 07.05.2024

Pfannenbrot (Muli Ka Paratha) mit Kräuter-Rettich-Füllung

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Füllung

1 Rettich, ca. 300 g, alternativ Mairübchen oder Eiszapfen
 0,5 Bund Petersilie
 0,5 Bund Koriander
 4 Stiele Minze
 1 grüne Chilischote
 1 TL Chilipulver
 1 TL Koriander, gemahlen
 1 TL Paprikapulver
 0,5 TL Kurkuma
 0,5 TL Garam Masala
 2 EL Granatapfelsirup
 etwas Salz
 1 EL Mehl, optional

Für den Teig

500 g Weizenmehl Typ 1050 oder Typ 405
 300 ml Wasser, inkl. Rettichflüssigkeit, ca.
 1 TL Salz
 2 EL Olivenöl

Für den Joghurt-Minze-Dip

1 Bund Minze ca. 60-80 g
 0,5 Chilischote grün, optional
 4 Stiele Koriander, optional
 300 g Joghurt (3,5%)
 etwas Salz
 etwas Zitronen- oder Limettensaft

Außerdem

etwas Öl oder Butter zum Bestreichen

Zubereitung

1. Rettich schälen, abbrausen und raspeln. Rettichraspel in ein Geschirrtuch geben und die Flüssigkeit auspressen. Flüssigkeit auffangen und später für den Teig verwenden. Petersilie, Koriander und Minze abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
2. Rettichraspel in eine Schüssel geben. Kräuter, Gewürze und Granatapfelsirup zugeben, gut mischen und abdecken.
3. **Für den Teig** Mehl, Rettichflüssigkeit und Wasser (nach und nach zugeben), Salz und Öl in einer Schüssel zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Abdecken und ca. 5-10 Minuten ruhen lassen.
4. **Inzwischen für den Joghurt-Dip** Minze, Koriander und Chili abbrausen, trockenschütteln und mit 1-2 EL Joghurt (300g) zu einer feinen Paste mixen.
5. Die Kräuterpaste in eine separate Schüssel geben. Portionsweise mit dem restlichen Joghurt vermischen. Je nachdem wie intensiv man den Minze Geschmack mag, mehr oder weniger vom Joghurt hinzufügen. Mit Salz und etwas Limettensaft abschmecken. Abdecken und bis zum Servieren kühlen.



6. **Den Teig** zu ca. 10-12 gleichgroßen Kugeln formen (wer größere Fladen möchte, teilt den Teig in ca. 6-8 Portionen).
7. Die Kugeln dann ca. 2-3 mm dünn ausrollen.
8. Von der Rettichfüllung etwa 2-3 EL mittig auf dem Fladen geben und etwas flach drücken. Mit einem zweiten Fladen abdecken. Zuerst die Ränder fest andrücken und verschließen. Danach vorsichtig mit den Fingern auseinanderdrücken, um die Füllung gleichmäßig zu verteilen. Dann mit einem Teigroller nochmal vorsichtig flach rollen. Bei Bedarf, die Fladenoberfläche vorher mit etwas Mehl bestäuben.
9. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Teigfladen darin nacheinander von beiden Seiten ca. 60 Sekunden backen. So verfahren, bis alle Fladen verbraucht sind.
10. Fladen anschließend mit Öl oder Butter bestreichen. Noch warm mit dem Joghurt-Minze-Dip anrichten und servieren.