

Shiba

Aloo Paratha (Fladenbrot gefüllt mit Kartoffeln)

Isst man in Pakistan traditionell zum Frühstück ist aber auch zum Mittag- oder Abendessen einfach zubereitet.

Dauer: ca. 45 Minuten

Zutaten (für 4-6 Parathas)

Für den Teig:

500 g	Weizenmehl Typ 1050 oder Typ 405
250 - 300 ml	Wasser, lauwarm
½ TL	Salz
2 EL	Öl

Für die Füllung:

4	mittelgroße Kartoffeln, vorgekocht und abgekühlt
1	große Zwiebel, fein gehackt
1 TL	Kurkuma
2 TL	Korianderpulver
1-2 TL	Chilipulver
2 EL	frischer Koriander, gehackt
2 EL	frische Petersilie, gehackt
2 EL	frische Minze, gehackt
Etwas	Salz & Pfeffer nach Geschmack
1,5 EL	Granatapfelsirup
1 TL	Koriandersamen (optional)
1 TL	Chiliflocken

Sonstiges:

- Ghee oder Butter zum Anbraten, vegan: pflanzliche Butter wie Margarine
- trockenes Mehl zum Ausrollen
- Natur-Joghurt, eingelegtes Gemüse oder Chai zum Servieren

Zubereitung

1. Aus Mehl, Salz und Wasser einen geschmeidigen Teig kneten. Dabei das Wasser nach und nach hinzufügen.
2. Den Teig mit Öl bestreichen, damit er nicht austrocknet.



3. Zugedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen.
4. Die vorgekochten und abgekühlten Kartoffeln stampfen, sodass keine Klumpen mehr enthalten sind.
5. Alle Zutaten für die Füllung dazugeben und nochmals mit den Händen alles gut vermischen.
6. Den Teig in 7-8 Stücke portionieren. Jedes einzelne Stück zu einer glatten Kugel formen.
7. Jeweils eine Kugel auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen und ca. 20cm ausrollen.
8. 2 ordentliche EL von der Füllung darauf geben und den Teigfladen damit befüllen.
9. Dabei den Teig am Rand entlang nach oben holen und gleichzeitig zusammendrücken, so dass der Teig die Füllung umhüllt.
10. Oben nochmals zusammendrücken, um es komplett zu verschließen.
11. Auf die bemehlte Fläche legen und zuerst vorsichtig mit den Fingern ausdrücken, soweit es geht. Dann erst mit dem Teigroller ausrollen, dabei vorsichtig an den Rändern entlang ausrollen.
12. In eine beschichtete und erhitzte Pfanne geben. Nach etwa 30 Sekunden wenden.
13. Beide Seiten mit Butter oder Ghee bestreichen und von beiden Seiten goldbraun anbraten.
14. Meine Empfehlung: Mit Natur-Joghurt, eingelegtem Gemüse und einer warmen Tasse Chai genießen.

Shibas Tipps

1. Die Wassermenge kann je nach Mehlsorte variieren. Es sollte ein glatter und geschmeidiger Teig sein.
2. Für noch mehr Geschmack können die Zwiebeln vorher auch angeschwitzt werden.
3. Die Füllung lässt sich super im Kühlschrank 2-3 Tage aufbewahren.
4. Mit einer warmen Tasse Chai genießen.