Hirsefladenbrot
Injera

Injera ist weit mehr als nur ein Brot: Es ist Teller, Besteck und Beilage zugleich. Hergestellt aus fermentiertem Teffmehl, einer alten äthiopischen Getreidesorte, zeichnet sich Injera durch seine schaumige, poröse Textur und einen leicht säuerlichen Geschmack aus. Diese Eigenschaften machen es ideal, um die intensiven Aromen äthiopischer Eintöpfe, sogenannte Wats, aufzunehmen.
Typischerweise wird Injera in einer großen runden Form gebacken und auf einem Mesob, einem geflochtenen traditionellen Tisch, serviert. Auf dem Brot werden verschiedenste Gerichte angerichtet, die dann mit der Hand, stets mit der rechten, aufgenommen werden. Diese gemeinschaftliche Art zu essen steht für Zusammenhalt, Respekt und Teilen, zentrale Werte der äthiopischen Kultur.

Herkunft: Äthiopien
Kategorie: Hauptspeisen, Mehlspeisen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Kilogramm Hirsemehl
80 g Hefe
1 Liter Wasser
1 EL Öl

Vorbereitung

Das Mehl mit Hefe zusammen in lauwarmem Wasser in einer Schüssel zu einem glatten, zähflüssigen Teig rühren. Drei Tage zugedeckt bei Zimmertemperatur ruhen und gären lassen. Anschließend heißes Wasser dazugeben, bis die Konsistenz eines Omelettteig erreicht ist.

Zubereitung

Öl in eine Bratpfanne erhitzen. Teig portionsweise dazugeben, verteilen, zudecken, bis die »Omeletten« ganz trocken sind, was sehr rasch geschieht. Injera kann tiefgefroren werden, indem zwischen die einzelnen Fladen Pergamentpapier gelegt wird.

© 2026 coquina.de