



Hirsefladenbrot

Inschera

Inschera ist die Grundlage jeder Mahlzeit in Eritrea. Auf den Fladen werden häufig die anderen Gerichte gereicht (Fleisch, Linsen, Gemüsegerichte).

Herkunft: Eritrea

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. Inschera kann tiefgefroren werden, indem zwischen die einzelnen Fladen Pergamentpapier gelegt wird.