Indische Fladen
Chapati

Dies ist das tägliche Brot für Millionen Inder - von den Allerreichsten bis zu den Allerärmsten. Mit seiner weichen, formbaren Konsistenz ist es ideal, um Saucen zu dippen oder mundgerechte Happen von einem Gericht zu nehmen. Dadurch werden Messer und Gabel überflüssig. Traditionell werden die flachen Chapatis aus Atta gebacken, einem speziellen Weizenvollkornmehl, das man in indischen Lebensmittelläden bekommt. Sie können aber auch normales Vollkornmehl nehmen, aus dem vor der Teigbereitung die groben Kleieanteile herausgesiebt werden sollten. Indische Köche, die diese Chapatis mit großem Geschick laufend frisch zubereiten und servieren, rollen den Teig mit einem kurzen Nudelholz aus, das in der Mitte dicker ist als an den Enden, und backen die Fladen auf einer flachen, gusseisernen Platte, der Tawa. In einer normalen Bratpfanne gelingen sie aber ebenso gut.

Herkunft: Indien
Kategorie: Beilagen, Mehlspeisen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
300 g Weizen
1 Prise Meersalz
2 EL Sonnenblumenöl
150 ml Wasser
3 Kardamom, grün gemahlen
Zum Besteichen
2 EL Butter


Indische Fladen (Chapati)

Vorbereitung
Den Weizen möglichst frisch fein mahlen und mit 1 Prise Salz und Kardamom gut vermischen. Das Öl dazugeben und alle Zutaten einige Minuten kneten, bis das Öl gleichmäßig verteilt ist. Das Wasser hinzufügen und so lange kneten, bis ein zusammenhängender Teig entsteht. Zuletzt den Teig auf einer bemehlten Fläche kneten, bis er schön geschmeidig ist. Den Teig in 8 gleich große Stücke teilen, die Stücke zu Kugeln formen und etwa tellergroß ausrollen. Die ausgerollten Fladen übereinander legen und immer etwas Mehl dazwischen geben. Die Fladen abdecken, damit sie nicht austrocknen.

Zubereitung
Die Pfanne ohne Fett erhitzen und die Chapatis nacheinander leicht braun backen. Eigentlich ist es mehr ein Trocknen, das ein wenig Fingerspitzengefühl erfordert: Die Pfanne darf nicht zu heiß

© 2026 coquina.de

sein, der Teig sollte weder kleben noch Risse bilden. Optimal sind die Chapatis, wenn sich beim Backen eine große Blase bildet, die zwar wieder zusammenfällt, die Fladen aber schön locker macht. Die Fladen nach Belieben mit Butter bepinseln und möglichst frisch servieren.

© 2026 coquina.de