

Paratha – Indisches Fladenbrot

Zutaten für 4 Personen

300 g Weizenmehl
300 g Vollkornmehl
2 EL Olivenöl
½ TL Salz
400 ml Milch

2 EL Ghee oder flüssige Butter

Die beiden Mehlsorten gut durchmischen, Olivenöl, Salz und Milch dazugeben. Zu einem homogenen Teig verkneten. Den Teig eine halbe Stunde zugedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Den Teig dünn auswallen. Mit Ghee oder der flüssigen Butter bestreichen. Von einer Seite her zu einer Rolle aufrollen. In ca. 4 cm breite Stücke schneiden. Auf die Schnittfläche stellen und mit der Hand flach drücken.

Die Parathas können auf dem Grill für wenige Minuten von beiden Seiten gebacken werden, vorsicht nicht dass sie schwarz werden. Aber auch im Ofen bei 220°C für ca. 5 Minuten bis sie goldbraun werden oder in der Pfanne zuerst ohne Butter bis sie leicht bräunen, dann mit etwas Butter fertigbraten.

Die ideale Beilage zu Fleisch oder Gemüse vom Grill, traditionell zu Tikka Masala oder Pasta mit Sauce.

Weintipp: Dazu passt ein Wein abgestimmt auf das Fleisch oder die Sauce.

**Aus unserem Sortiment:
was Sie mögen**

Quelle : Dieses Rezept stammt aus seiner Sendung mit Jamie Oliver « Wohlfühlküche ».