



Aloo Paratha (gefülltes Kartoffelfladenbrot)

Für den Teig:

300 g Weizenmehl

1 Esslöffel Öl

160 ml warmes Wasser

1 Teelöffel Salz

Gesamtzeit: 1 h 25 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 6 Personen

Für die Kartoffelfüllung:

450 g mehligkochende Kartoffeln

1 grüne Chili, fein gehackt

1 Teelöffel frisch geriebener Ingwer

1 Teelöffel Sabita Garam Masala Gewürzmischung

1 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

1 Teelöffel rote Chili Flocken

1 Teelöffel Salz

3 Esslöffel frischer Koriander, fein gehackt

1 Teelöffel Rinatura Zitronensaft Bio

Außerdem

4 Esslöffel Mehl

Öl zum Braten

1 Glas Sabita Mango Chutney süß-fruchtig

Pickles nach Wahl

Aloo Paratha (gefülltes Kartoffelbrot)

1.

Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Öl hinzugeben und kurz einarbeiten. Warmes Wasser schrittweise zugeben und zu einem weichen, glatten Teig kneten (5–7 min.) (evtl. nicht alles von dem Wasser verwenden). Mit einem Tuch abdecken und 20–30 min. ruhen lassen.

Kartoffeln weich kochen, schälen und vollständig abdampfen lassen. Fein zerstampfen (keine Stücke – sonst reißt der Paratha). Gewürze, Chili, Ingwer, Salz, Zitronensaft und frischen Koriander hinzufügen. Alles gut vermischen. Die Füllung sollte trocken, nicht feucht sein. In 6 Portionen teilen und zu Kugeln formen.

Den Teig in 6 gleich große Kugeln teilen. Jede Kugel leicht ausrollen (ca. 12 cm Durchmesser). Eine Kugel der Füllung in die Mitte legen. Teigländer oben zusammendrücken und verschließen – wie einen kleinen Beutel. Vorsichtig flachdrücken und mit etwas Mehl sanft auf ca. 18–20 cm ausrollen. Tipp: Immer von der Mitte nach außen

arbeiten.

Eine schwere Pfanne (Gusseisen oder beschichtet) gut erhitzen. Paratha hineinlegen und 20–30 Sekunden anbraten, bis Blasen entstehen. Wenden und die Oberseite mit Öl bestreichen. Wieder wenden und auch diese Seite bestreichen. Bei mittlerer Hitze goldbraun und leicht knusprig braten.

Warm mit dem Mango Chutney servieren.