

Injera - Äthiopisches Sauerteigbrot

Injera ist ein traditionelles äthiopisches und eritreisches Fladenbrot, das aus Teffmehl hergestellt wird. Es ist bekannt für seine schwammige Textur und leicht säuerlichen Geschmack. Injera wird oft als Grundlage für äthiopische und eritreische Gerichte verwendet, die darauf serviert werden.

Zutaten

- 720 g Wasser (35 Grad warm)
- 100 g [Lievito Madre \(Weizensauerteig\)](#)
- 7 g Salz
- 250 g Teffmehl

Zubereitung

Fladenteig

Den Sauerteig und das Salz zum Wasser in eine Schüssel geben und gut verrühren. Danach das Mehl daruntermischen. Den Fladenteig zudecken und für **2 - 3 Stunden** bei Raumtemperatur gären lassen. Danach den Teig für **24 - 48 Stunden** in den Kühlschrank stellen.

Backen

Eine Bratpfanne auf dem Herd gut vorheizen. Die Fladenmasse dünn in die Bratpfanne giessen und die Fladen einzeln zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa **2 - 3 Minuten** von einer Seite backen.

Quelle: [Injera - äthiopisches Fladenbrot](#)

Links

- [Injera Recipe - Printable Injera Recipe - The Teff Company](#)
- [Making Injera - Tips & Tricks - The Teff Company](#)

From:
<https://www.fritzwiki.de/> - **FritzWiki**

Permanent link:
https://www.fritzwiki.de/doku.php?id=rezepte:backen:injera_-_aethiopisches_sauerteigbrot

Last update: **16.07.2025 11:37**

