



FASIL GEBREHIWOT
 Getränke Tempel, Düsseldorf
 Wurzeln in Äthiopien

*Injera, Shiro, Tsebhi
 Dorho & Keyeh Tsebhi*

ERITREISCHE KÜCHE

**ZUTATEN Injera
 (Sauerteigfladen)**

- 700g Mehl
- 300g Maismehl
- 1 Hefewürfel
- 1 TL Salz
- 1l warmes Wasser

ZUBEREITUNG

Mindestens 1 Tag, am besten 3 Tage zuvor, die Hefe in wenig Wasser auflösen, etwas Mehl zugeben und an einem warmen Ort einige Stunden ruhen lassen. Mehl und Maismehl in eine große Schüssel geben, die aufgelöste Hefe und etwa 2 Liter lauwarmes Wasser hinzufügen. Solange rühren, bis der Teig schön glatt ist. Dann zudecken und an einem warmen Ort einige Stunden, am besten über Nacht, erneut gehen lassen. Der Teig setzt sich nach einer Weile unten ab und das Wasser wird abgeschöpft.

Wenn dies erfolgt ist, gibt man 1 TL Salz und ca. einen Liter warmes Wasser hinzu (Vorsicht: bei zu heißem Wasser können die Hefezellen absterben) und rührt die Masse gut durch. Sobald der Teig schön aufgeht, kann man 1 Schöpflöffel davon in eine heiße, beschichtete Pfanne gießen (ohne Fett) und schnell durch Bewegung in der Pfanne verteilen. Mit einem Deckel zudecken.

Der Fladen ist fertig, wenn er sich vom Rand löst. Er muss viele kleine Bläschen aufweisen. Die Pfanne nach jedem Durchgang vorsichtig mit einem Küchentuch sauberwischen.

**ZUTATEN Shiro
 (Sauce aus gemahlene Kichererbsen)**

- 1 Zwiebel gehackt
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 EL afrikanische Gewürzmischung (Berbere)
- Shiro-Mehl
- 1 Tasse Wasser

ZUBEREITUNG

In einem mittleren Topf die Zwiebeln und den Knoblauch im Öl anbraten. Berbere hinzugeben und anschließend für 5 Minuten weiter köcheln, wobei gelegentlich Wasser hinzugefügt wird, um ein Anbrennen zu verhindern. Schließlich wird das restliche Wasser zugegeben und das Shiro-Mehl portionsweise unter dauerndem Rühren eingerührt. Man lässt die Mischung weiterkochen, bis sie eindickt, aber noch vom Löffel fließt. Dies dauert etwa 20 Minuten bei niedriger Hitze. Möchte man sein Shiro dicker haben, so fügt man mehr Shiro-Mehl hinzu.

IMAGE BY KELCIE PAPP & TING TIAN ON UNsplash

PHOTO © ALTENGARTEN.DE

Gebrehiwot

ERITREISCHE KÜCHE

ZUTATEN Tsebhi Dorho (Geschmortes Hähnchen mit Ei in pikanter Berbere-Sauce)

6 Hähnchenkeulen
5 EL Sonnenblumenöl
3 TL Berbere (afrikanische Gewürzmischung)
1kg Zwiebeln
40g Ingwer
1 TL Tomatenmark
1 Dose Tomatn
Salz
6 Eier

ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer in einer Küchenmaschine separat feinhacken. Die Zwiebeln in einem großen Topf oder in einer Pfanne ca. 1 Stunde einkochen, bis eine süße Paste entsteht.

Das Öl und etwas von dem Berbere hinzufügen. Anschließend den Ingwer und den Knoblauch zugeben und ebenfalls einkochen.

Nach und nach mehr Berbere je nach Geschmack/gewünschtem Schärfegrad hinzugeben.

Nun das Tomatenmark hinzugeben, die Paste ca. 2 Minuten weiterbraten.

Im Anschluss die kleingehackten Tomaten gefolgt von den Hähnchenstücken hinzugeben. Das Ganze ca. 40 Minuten auf kleiner Flamme köcheln bis das Fleisch gar ist. Bei Bedarf salzen.

In der Zwischenzeit die 6 Eier hart kochen. Eier pellen und vier Mal einritzen. Eier n eine Schüssel legen und mit ein wenig von der Sauce mischen.

Das fertige Tsebhi Dorho in eine Schüssel füllen und die Eier dekorativ oben auf die Sauce legen.

ZUTATEN Keyeh Tzebhi/Zigni (Rindsauce)

3 große Zwiebeln
150ml Rapsöl
3 EL Berbere (eritreische Gewürzmischung/scharfes Paprikapulver)
1 frischer Knoblauch gehackt
250g frische gehackte Tomaten
500g Rindfleisch
1/2 TL gemahlener Koriander
2 EL Duftbutter

ZUBEREITUNG

Zwiebeln klein hacken und in Öl goldbraun braten. Unter Rühren die Berbere dazugeben. Ab und u etwas Wasser hinzugeben und rühren. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Die gehackten Tomaten und Knoblauch zugeben und rühren. 10 Min. auf kleiner Flamme langsam ziehen lassen.

Fleisch in Würfel schneiden und zu der scharfen Tomatensauce geben, rühren, zugedeckt ca. 20 Minuten garen lassen. Zum Schluss mit gemahlenem Koriander, Duftbutter, und Salz nach Geschmack würzen und fertig ist die Zignisauce.