

Die Eritreische Küche



Mosaik e.V.

Liebe Freunde der gesunden Küche,

Die Eritreische Küche unterscheidet sich stark von den Essgewohnheiten so wohl Schwarzafrikas als auch des orientalischen Raums.

Unser Grundnahrungsmittel bildet ein pfannkuchenähnlicher Fladenbrotteig aus Sauerteig „Injera“, der aus dem nur am Horn von Afrika vorkommenden Getreide Taff hergestellt wird.

Da es in Deutschland schwierig ist, Taff zu finden, nimmt man Hirse, Maismehl, Roggen, Weizenmehl oder Sechskornmehl. Wenn man Teita vorbereiten möchte, muss man die verschiedenen Mehlsorten am Abend mit Wasser und Hefe zu einem Teig vermischt. Zum Gären wird der Teig ca. 24 Stunden stehen gelassen. Nach vierundzwanzig Stunden wird der Teig mit warmem Wasser verdünnt, bis er dünnflüssig ist und anschließend in einer Pfanne, ähnlich wie Pfannkuchen aber ohne Öl, zubereitet.

In Eritrea wird das Fladenbrot oder Injera mit Fleisch- und Gemüsesaucen serviert. Diese Saucen werden mit einer scharfen Gewürzmischung, „Berbere“, zubereitet. Berbere wird individuell hergestellt, hat keine Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker.

Zum Essen werden mehrere Fladenbrote auf ein Tablett gelegt und die Saucen darauf verteilt. Üblicherweise essen mehrere Personen zusammen von einem diesem Tablett.

Dazu passt am Besten Altbier!!!

Das Kochrezept aus Eritrea in Düsseldorf

Das Grundrezept für eine scharfe Tomatensauce

(Keyeh Tzebhi)

Für 4 Personen:

2 große Zwiebeln

100 ml Olivenöl

1-2 El eritreischer Gewürzmischung

1 El gehackter Knoblauch

500 g gehackte Tomaten frisch oder aus der Dose

1 Kg Rind-, Lammfleisch oder Hähnchenfleisch

Zubereitung:

Zwiebeln klein hacken und in Öl goldbraun braten. Die Gewürzmischung dazugeben und rühren. Ein halbes Glas Wasser dazugeben und ca. 2 Minuten zu gedeckt ziehen lassen. Nach einer Minute die gehackten Tomaten zugeben. 10 Minuten auf kleiner Flamme langsam ziehen lassen.

Fleisch in Würfel schneiden und zu der scharfe Tomatensauce geben, zugedeckt ca. 20 Minuten garen, und noch einmal 1 Glas Wasser dazu geben, rühren noch mal 20 Minuten garen lassen. Zum Schluss mit Knoblauch und Salz würzen und fertig ist die Sauce.

Guten Appetit!!

Linsen mit Mangold

(Kusta mis Birsen)

Für 4 Personen:

500g Mangold
200g Linsen
1El gehackter Knoblauch
100ml Olivenöl
Pfeffer
Muskat

Zubereitung

Linsen waschen und ca. 1 Stunde in Wasser einweichen lassen. Anschließend ca. 5 Minuten in Wasser kochen, Wasser abgießen und beiseite stellen.

Mangold putzen und klein schneiden. Knoblauch im Öl kurz dünsten Mangold zugeben und rühren, zugedeckt ca. 10 Minuten kochen lassen. Jetzt die Linsen dazu geben und noch mal 5 Minuten kochen, mit Gewürzen und Salz abschmecken.

Zu diesem Gericht passt auch Weißbrot.

Gemüseplatte (Alidcha)

Für 4 Personen:

500 g fest kochende Kartoffeln
250 g Möhren
200 g Brechbohnen
200 g Weißkohl
Rote- gelbe- und grüne Paprika
2 große Zwiebeln
ca.100 ml Olivenöl
1 El gehackter Knoblauch
ein Bund gehackte Petersilie
ein kleines Stück gehackter Ingwer
Currypulver

Gemüse putzen, Kartoffeln und Möhren schälen, alles in dicke Streifen schneiden.

Zwiebeln in Streifen schneiden und im Öl goldbraun braten. Die Gemüsemasse im Dampftopf dämpfen.

Petersilie, Knoblauch und Currypulver zu den Zwiebeln geben und rühren. Das Gemüse dazu geben und rühren, mit Salz abschmecken. Fertig!

Viel Spaß beim kochen!!

Noch Fragen? Ich bin immer für Euch da!

Unter Tel.:0211/462820 oder Aster.Ghebreul@yahoo.de zu erreichen.