

# Eritreische Rezepte

(von Lewam)



## Süßes Hembasha

Rezept für ein Brot:

- 750g Mehle
- 1 Beutel Hefe
- 2 Handvoll Zucker
- Backpulver
- 1 Handvoll Rosinen



1. Mehl, Hefe, Zucker, Rosinen und Backpulver gut vermischen.
2. Nach und nach Wasser dazugeben. Gut kneten (oder in Küchenmaschine geben) bis der Teig einem Brotteig gleicht.
3. Teig ca. 30min ruhen lassen.
4. Teig in runde Backform geben und bei ca. 200° backen, bis das Hembasha golden ist.

## Adas (Linsen)

- 4 Zwiebeln
- Öl
- Berbere (scharfe eritreische Gewürzmischung)
- 1 Tube Tomatenpüree
- 1kg gelbe Linsen
- 1 ganzen Knoblauch

1. Linsen in einem separaten Topf kochen.
2. Währenddessen Zwiebeln fein hacken und in grossem Kochtopf andünsten.
3. Öl dazu geben.
4. Berbere dazu geben (je nach Schärfegrad dosieren) und alles gut rühren.
5. 1 Tube Tomatenpüree dazugeben und wiederum gut rühren.
6. Linsen dazugeben, rühren.
7. Knoblauchzehen fein hacken und dazugeben. Wiederum gut rühren und noch eine Weile kochen lassen.
8. Mit Salz abschmecken.

### Shiro (Sauce aus Kichererbsen Mehl)

- 2 Zwiebeln
- Öl
- Berbere
- Salz
- 1/2 Tube Tomatenpüree
- 3 Tomaten
- 500g Kichererbsen Mehl (Shiro)
- 1 ganzen Knoblauch



1. Zwiebeln klein schneiden und in grossem Kochtopf andünsten.
2. Öl dazugeben, gut rühren.
3. Berbere dazugeben, rühren.
4. Tomatenpüree dazugeben, rühren.
5. In feine Stücke geschnittene Tomaten dazugeben, rühren.
6. Viel Wasser dazugeben und für 5-10min kochen lassen.
7. Kichererbsen Mehl dazugeben und lange kräftig rühren.
8. Zehen des ganzen Knoblauchs fein hacken und dazugeben. Nochmals gut rühren.
9. Mit Salz abschmecken.

## Alidcha (Gemüse)

- 2 Zwiebeln
- Berbere
- Salz
- 4 Tomaten
- 500g Kartoffeln
- 250g Zucchini
- 250 Brechbohnen
- 250g Karotten
- 1 rote, gelbe und grüne Peperoni
- 1 Blumenkohl
- 1 ganzer Knoblauch
- Currypulver
- 500g gelbe Linsen



1. Linsen in einem separaten Topf vorkochen, nicht ganz durchkochen.
2. Zwiebeln in kleine Stücke schneiden, in grossem Kochtopf andünsten.
3. Öl dazu und umrühren, bis Zwiebeln glasig sind.
4. Berbere dazugeben.
5. Fein gehackte Tomaten dazugeben und gut rühren.
6. Kartoffeln dazugeben.
7. Zucchini in kleine Räder schneiden, dazu.
8. Brechbohnen in Stücke schneiden, dazu.
9. Karotten in Stäbchen geschnitten dazu.
10. Rühren, rühren, rühren.
11. Linsen dazugeben.
12. Blumenkohl in feine Röschen geschnitten dazu.
13. Peperoni in Stäbchen geschnitten dazu.
14. Knoblauch klein geschnitten dazu.
15. Mit Currypulver und Salz abschmecken.



# Injera

## Teigfladen

1 kg Weißmehl  
1 Würfel Frischhefe  
150 g Sorghumhirse (Milomehl)  
Plastikeimer mit Deckel

**/// Tipp:** Es kann jede Mehlarart verwendet werden: glutenfreie Sondermehle, Reismehl, Weizen oder ganz klassisch Teffmehl. Die Herstellung des Teigs für die Injeras ist eine mehrtägige Prozedur: 2–3 Tage lang wird die Startheife angesetzt, nochmals 2–3 Tage lang muss der fertige Teig ruhen. Meseret behält deshalb stets etwas Teig im Kühlschrank (in einem verschlossenen Marmeladenglas) als Vorteig für das nächste Mal, wenn sie Injeras zubereitet. Und weil Injeras so köstlich sind, dass man am liebsten ständig davon essen möchte, empfiehlt sich das tatsächlich! **///**

Startheife: **Hefe** 2–3 Tage mit 3 EL **Mehl** in Wasser einlegen, dann Wasser abgießen. Das ergibt den Urvorteig. Ganz ertümlisch lässt man ein Mehl- und Wassergemisch offen stehen und wartet, bis die Hefe von alleine hineinfindet und aktiv wird.

Falls man ohne Startheife oder Urvorteig arbeitet: **Hefe** in ein Schälchen mit warmem Wasser geben. **Weißmehl** auf ein Ofenblech schütten, im heißen Ofen (250 Grad oder mehr) 15–30 Minuten rösten. Zwischendurch mit einem Pfannenwender etwas mischen und prüfen, dass die unteren Schichten nicht verbrennen. Wenn das Mehl hellgolden ist, Ofen abstellen und Mehl noch 5–10 Minuten im geschlossenen Ofen lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**Geröstetes Mehl, Sorghumhirse, Vorteig** oder **Wasser-Hefe-Mischung** in einen großen Plastikeimer geben. Mit einer Hand kneten und reiben, um Knötchen und Knöllchen im Teig zu beseitigen. 2 Gläser **warmes Wasser** dazugeben, kneten. Der Teig muss flüssig sein, aus der Hand fließen. Am Schluss noch ein Glas Wasser über den Teig gießen

(es sieht aus, als decke man z. B. Pesto mit Öl ab) und den Deckel schließen.

Ruhezeit: Der Teig bleibt 2–3 Tage bei Raumtemperatur im Eimer. Nach einem Tag wird der Deckel geöffnet und der Eimer bis oben mit Wasser gefüllt. Am nächsten oder noch besser dritten Tag hat sich der Teig gesetzt, das obenauf schwimmende Wasser wird abgossen.

Zum Backen der Injeras eignet sich am besten eine randlose Crêpepfanne oder eine andere beschichtete Pfanne (sie muss aber sehr heiß sein!). Mit einer Kelle Teig aus dem Topf schöpfen und spiralförmig in die Mitte der Pfanne gießen, sodass ein Teigkreis von ca. 10 cm Durchmesser entsteht. Pfanne in alle Richtungen schwenken und Teig verteilen. Die Injeras werden einseitig gebraten. Man erkennt, dass sie fertig sind, wenn sie sich schön heben und kleine Löcher im Teig entstehen, sodass der Fladen wie eine runde Häkel- oder Spitzendecke aussieht.

**/// Hinweis:** Je nach Bedarf Wasser nachgießen. Aber Vorsicht: Wenn der Teig zu wässrig ist, werden die Injeras brüchig und ihre Augen fallen zu klein aus. **///**

