

Eritreisches Wot mit Injera

Injera

Vorbereitung: Hefewürfel zerbröseln und mit lauwarmem Wasser mischen. In einer großen Schüssel das Hefewasser mit dem Mehl und etwas Salz zu einem glatten Teig verrühren. Lasst diesen bei Zimmertemperatur zugedeckt mindestens eine Nacht (bis zu drei Tagen) gären. Je länger die Garzeit, desto typisch-säuerlicher das Ergebnis. Anschließend eine große Pfanne mit etwas Salz ein (raue Oberfläche ist besser für das Gelingen des Teigs).

Die Pfanne ohne Öl erhitzen und einen Schöpflöffel Teig (ist sehr flüssig) hineingeben. Die Pfanne drehen und wenden, sodass der gesamte Pfannenboden mit Teig bedeckt ist. Sobald sich die ersten Blasen und Löcher auf der Oberseite bilden, backt den Teig mit geschlossenem Deckel aus, bis er sich am Rand von alleine löst. Als letztes das fertige, noch helle und luftige Injera aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Injera kann man mit vielen verschiedenen Wots essen, wir haben hier einige zusammengestellt:

Alisha Wot

Die Zwiebeln klein hacken und im Topf mit heißen Öl für etwa 3 Minuten glasig anbraten. Etwas Berbere Gewürz unterrühren. Vorsicht: zu viel Gewürz kann schnell zu scharf sein. Die gehackten Dosentomaten hinzugeben und alles bei geringer Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln, Möhren, Paprika, Chili und Ingwer schälen und in entsprechende Stücke schneiden. Ihr könnt auch noch wahlweise andere Gemüse, wie klein geschnittenen Kohl oder Bohnen nehmen. Gebt das Gemüse zusammen mit dem klein gehackten Knoblauch in den Topf und lasst alles unter gelegentlichem Rühren für etwa 30 Minuten weiter köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Zutaten für das Injera:

- 1 Würfel Hefe
- 450g Weizen-/Hirse- oder Teffmehl
- 700ml lauwarmes Wasser
- Etwas Salz

Zutaten für das Zigni:

- 3 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 700g Rindergulasch
- 60g Butterschmalz
- Salz, Pfeffer, Koriander, Berbere (Gewürzmischung je nach Belieben)

Zutaten für das Alisha Wot:

- 2 rote Zwiebeln, 1 Paprika
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 2-3 gehackte Knoblauchzehen
- 2-3 Möhren, 5-6 Kartoffeln
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 4 grüne Chilischoten
- 1 EL Berbere Gewürz, Öl, Salz, Pfeffer
- Weiteres Gemüse ihrer Wahl

Zigni

Zwiebeln, Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln. Rindergulasch portionsweise rundum in Butterschmalz braun anbraten. Dann Zwiebel-, Knoblauchwürfel und Berbere Gewürzmischung zugeben und kurz bei geringer Hitze etwas anschmoren (es darf nicht anbrennen), dann Tomaten mit Saft zugeben. Alles bei geringer Hitze ca. 60 Min zugedeckt schmoren lassen. Bei Bedarf etwas Wasser zufügen.

Zigni mit Salz, Pfeffer abschmecken und nach Wunsch mit frischem Koriander garniert servieren.

Messir Wot

Zwiebeln und Knoblauch in Öl unter ständigem Rühren goldgelb bräunen und mit etwas Wasser aufgießen. Berbere Sauce dazugeben und ca. 10 Minuten rühren.

Linzen und 1 Becher Wasser dazugeben und kochen lassen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Messir Wot kann kalt und warm zu Injera gegessen werden.

Zutaten für das Messir Wot:

- 400 g rote Linzen
- 2 große Zwiebeln
- 5 EL Öl
- 2 EL Sauce (Berbere Sauce)
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Becher Wasser
- Salz und Pfeffer

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

