



HOT AUF DISTANZ



Globus à la Carte

Sarahs Kochangebot für fremde Küchen

REZEPTSEITE DONNERSTAG 4.FEBRUAR 2021

INJERA & GOMEN

400 g	Mehl
250 ml	Wasser (lauwarm)
1	Glas Grünkohl (frisch oder TK)
2-3	Zwiebeln
1 TL	Knoblauch-Ingwer Paste
1	Prise Salz
100 ml	Rapsöl
	Gemüsebrühe zum Abschmecken
	Wasser

MISIR WOT

500 g	Rote Linsen
4	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Berberere (äthiopische Gewürzmischung)
2 TL	Knoblauch-Ingwer Paste
200 ml	Rapsöl
1 TL	Korarima (äthiopisches Gewürz)
1	Prise Salz
	Wasser



<https://www.kindernetz.de/sendungen/schmecksplosion/aethiopisches-injera-backen-100.html>

Misir Wot: Linsensoße

- Rapsöl in einen Topf geben
- 4 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen, klein schneiden und dazu geben
- eine halbe Tasse Wasser hinzugeben und auf mittlerer Stufe schmoren lassen
- 1 EL Berbere, 2 EL Tomatenmark und eine halbe Tasse Wasser hinzugeben und alles köcheln lassen (Hinweis: Berbere kann scharf sein, wenn du nicht gerne scharf ist, besser etwas weniger davon verwenden)
- 500g rote Linsen waschen, hinzugeben und alles kräftig umrühren
- 2 TL von dem Knoblauch-Ingwer-Gemisch dazugeben und die Soße mit einer Prise Salz und etwa 1 TL Korarima abschmecken
- so lange köcheln lassen, bis die Linsen schön weich sind

Gomen (den Grünkohl) zubereiten:

- 100ml Rapsöl in einen Topf geben
- 2-3 Zwiebeln schälen, klein schneiden und dazu geben
- eine halbe Tasse Wasser dazugeben und das Ganze auf mittlerer Stufe schmoren lassen
- den Grünkohl waschen und mit in den Topf geben
- 1 TL Knoblauch-Ingwer-Gemisch hinzugeben
- mit einer Prise Salz und etwas Gemüsebrühe abschmecken

Das Injera (Brot) zubereiten:

- 800g Teffmehl und 500 ml Wasser in eine große Schüssel geben
- mit dem Handrührgerät miteinander vermengen, bis ein glatter Teig entsteht
- den Teig zugedeckt über Nacht stehen lassen, damit er gären kann (Hinweis: hat sich am nächsten Tag etwas Wasser auf dem Teig abgesetzt, einfach abgießen)
- portionsweise immer einen Schöpflöffel Teig in eine heiße beschichtete Pfanne gießen (ohne Fett) und schnell durch Bewegen der Pfanne verteilen (Tipp: das funktioniert am Besten, wenn du den Teig in kreisförmigen Bewegungen von außen nach innen gießt)
- die Pfanne mit einem Deckel zudecken
- das Injera ist fertig, wenn sich der Fladen vom Rand löst und viele kleine Bläschen hat
- so lange Fladen backen, bis kein Teig mehr übrig ist

Anrichten:

- Misir Wot und Gomen jeweils in eine Schüssel füllen, die fertigen Fladenbrote auf einen großen Teller legen
- dann alles zusammen verspeisen! Es darf mit den Händen gegessen werden! ;)

Vorsicht, scharf!