

# Äthiopien

## Oromiyaa

Dinke Gudete wohnt mit ihrer Familie in dem kleinen Ort Sodo. Das Dorf liegt auf einer weiten Hochebene in der Oromo-Region etwa 90 Kilometer südwestlich von Äthiopiens Hauptstadt Addis Abeba. Bis vor kurzem sah es hier wie in vielen Dörfern der Umgebung aus: Die Familien bauten auf kleinen Feldern Getreide an. Aber die mageren Erträge reichten oft nicht aus, um satt zu werden. Es gab kein sauberes Trinkwasser, denn die Bewohner mußten es aus dem nahe gelegenen Fluß holen. Unterernährung, Malaria und Durchfallerkrankungen verbreiteten sich. Mit den Entwicklungshilfeorganisationen änderten sich die Lebensbedingungen. Sie brachten nicht nur Geld, sondern auch neue Ideen. Heute holt Dinke Gudete sauberes Wasser aus einem Brunnen. Im neu angelegten Garten der Familie wachsen verschiedene Gemüse- und Obstsorten, auf den Feldern ertragreichere Getreidearten. Dank der neuen Mühle kann Dinke im Dorf das Getreide mahlen. Vorher mußte sie die Getreidesäcke mit dem Esel zehn Kilometer bis zur nächsten Mühle transportieren. Aus dem Mehl bereitet Dinke Injera, ein säuerliches, weiches Fladenbrot aus Teff, einer äthiopischen Hirseart, zu. Injera ist das äthiopische Grundnahrungsmittel. Es wird mit Wot, also verschiedenen Soßen, gegessen. Dinke kocht Gomen Wot, ein Kohlgericht, und Shiro Wot aus Kichererbsenmehl und Gewürzen. Zum Michaelisfest bereitet sie außerdem Kitfo zu, ein Gericht aus gehacktem Fleisch. (Text: arte)

## Gomen Wott

### Äthiopischer Mangold-Brei

**Gomen Wott ist ein etwas milderer Wott-Gericht. Ebenfalls würzig, aber durch den Geschmack von Mangold oder Spinat dominiert.**

### Zutaten für 6 Portionen:

1000 g Mangold (alternativ Spinat oder Kohl)

1000 g Schafskäse

5 mittelgroße Zwiebeln

100 g Nit'ir Kibe (äthiopische Gewürzbutter)

Salz

Kardamom

Chilipulver

Mixed Spice (süße Gewürzmischung aus Kardamom, Kumin, Nelken, Zimt, Pfeffer)

### Zubereitung:

Mangold bzw. Spinat oder Kohl kochen, ausquetschen und klein hacken. Anschließend Zwiebeln und Käse kleinschneiden und untermischen.

Gewürzbutter, Salz, Kardamom, Mixed Spice und Chilipulver hinzufügen und alles gut vermischen.

### Tip:

- Gomen Wott schmeckt wunderbar zu Reis! Es kann aber auch mit Injera-Fladenbrot oder anderen Beilagen serviert werden. Man reißt ein Stückchen Injera ab, rollt etwas Wott hinein und schiebt es so in den Mund.

### Zubereitungszeit

45 min

# Shiro Wott

## Kichererbsen-Sauce

**Die äthiopische Küche kennt eine Vielzahl von Gewürzen – jeder Löffel Shiro Wott ist eine Abenteuerreise für die Geschmacksnerven! Die meist scharf gewürzte Sauce ‚Wott‘ gibt es in den verschiedensten Variationen – mit Gemüse, Bohnen, Kichererbsen oder Fleisch.**

### Zutaten für 1 Portion:

6 mittelgroße Zwiebeln  
150 ml Olivenöl  
12 g Berbere (Gewürzmischung u.a. aus Berbere, Ingwer, Chili und Koriander)  
500 g Kichererbsenmehl (in Äthiopien: Shiro)  
1 Knoblauchzehe  
Kreuzkümmel  
40 g Nit'ir Kibe (äthiopische Gewürzbutter)  
grüne Peperoni (zum Garnieren)  
1500 ml Wasser

### Zubereitung:

Zwiebeln kleinschneiden und mit der Gewürzmischung Berbere in Öl anbraten, bis sie goldgelb sind. Mit Wasser ablöschen. Kichererbsenmehl mit etwas Wasser anrühren und untermischen. Etwa 20-30 min kochen, bis die Mischung etwas eindickt.

Mit Kreuzkümmel und gehacktem Knoblauch nachwürzen, die Gewürzbutter dazugeben.

Mit Injera-Fladenbrot und frischen grünen Peperoni servieren.

### Tip:

- Äthiopier essen Shiro Wott – wie alle Wott-Gerichte – zu Injera, einem säuerlich schmeckenden, pfannkuchenartigen Fladenbrot aus Teff-Mehl, einer endemischen Hirseart. Injera bildet die Grundlage fast jeder Mahlzeit in Äthiopien.

### Zubereitungszeit

60 min

# Shiro

## Kichererbsen-Gewürzmehl

**Shiro ist die Basis für das Gericht Shiro Wott. Es ist eine Art Würzpulver, das auf Vorrat zubereitet wird.**

### Zutaten für 1 Portion:

1000 g Kichererbsen (alternativ Erbsen)  
getrocknete Zwiebeln  
Knoblauch (getrocknet)  
gemahlener Ingwer  
Koriander (getrocknet)  
Basilikum (getrocknet)  
Kardamom  
Kreuzkümmel  
Bockshornklee  
Senfkörner  
Mixed Spice (süße Gewürzmischung aus Kardamom, Kumin, Nelken, Zimt, Pfeffer)  
Zimt  
Salz

### Zubereitung:

Kichererbsen rösten und fein mahlen.

Anschließend getrocknete und gemahlene Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Basilikum, Koriander, Kardamom, Kreuzkümmel, Bockshornklee, Senfkörner, Mixed Spice, Zimt sowie Salz hinzufügen.

Das Ganze zusammen mit dem Kichererbsenmehl nochmals mahlen.

### Tip:

- Wer das Gewürzmehl nicht selbst zubereiten will, kann Shiro oder ein anderes Kichererbsenmehl auch fertig in einem äthiopischen Lebensmittelgeschäft kaufen.

### Zubereitungszeit

90 min

## Nit'ir Kibe

### Äthiopische Gewürzbutter

**Die Butter Nit'ir Kibe wird zum Würzen vieler äthiopischer Gerichte verwendet. Man bereitet sie auf Vorrat zu.**

### Zutaten für 1 Portion:

250 g Butter  
Kreuzkümmel  
Oregano  
Kardamom  
Zitronenverbene (getrocknet)  
Kurkuma (alternativ Safran)  
Bockshornklee  
gemahlener Ingwer

### Zubereitung:

Zunächst die Butter langsam schmelzen, ohne daß sich die Farbe verändert. Den Schaum abschöpfen.

Kreuzkümmel, Oregano, Kardamom, Zitronenverbene, Kurkuma und etwas Bockshornklee sowie den Ingwer untermischen. Die Butter-Gewürz-Mischung etwa 15 min leicht köcheln lassen.

Das Gemisch anschließend so lange ruhen lassen, bis sich die Gewürze am Boden absetzen. Die Gewürzbutter durch ein Sieb gießen und in einem Behälter abkühlen lassen.

### Tip:

- In „Brot-Regionen“ kann man die Gewürzbutter selbstverständlich auch einfach aufs Brot schmieren und als Beilage, zum Beispiel zu Salat servieren.

### Zubereitungszeit:

30 min