

Kochen mit Flüchtlingen, Anlass vom 09. Februar 2018 in Masein:

Speisen aus Äthiopien und Eritrea

Injera, Rezept und Erläuterungen dazu:

<http://www.geocities.ws/kochenmitfluechtlingen/docs/20170519rezeptinjera.pdf>

Kochanleitung zu den Gerichten:

<http://www.geocities.ws/kochenmitfluechtlingen/docs/20170519rezepteeritrea1.pdf>

Zutaten (für 10 Personen):

A'des oder Tumtumo mit Kurkuma

800 g Linsen
800 g Tomaten
350 g Karotten
650 g Zwiebeln
230 ml Öl
5~6 Knoblauchzehen
4 g Kurkuma

Alichia

750 g Karotten
350 g Zwiebeln
230 ml Öl
5 g Kurkuma
1 kg Kartoffeln
200 g grüne Peperoni
5-6 Knoblauchzehen

Zebhi' sega

1 kg Fleisch (z.B. Rindsschulter)
500 g Zwiebeln
80 g Chili Pfeffer Pulver (traditional)
100 g Knoblauch
500 g Tomaten
230 ml Öl

Ha'mli (Sautiert grün)

1 kg Spinat
250 Zwiebeln
6-7 Knoblauchzehen
125 Öl