

Im Südwesten kocht die Welt

[SR* sr.de/sr/fernsehen/sendungen a -](https://www.sr.de/sr/fernsehen/sendungen/a-z/uebersicht/im_suedwesten_kocht_die_welt/20200321_bretonisch_aethiopisch_100~_seite-2.html)

[z/uebersicht/im_suedwesten_kocht_die_welt/20200321_bretonisch_aethiopisch_100~_seite-2.html](https://www.sr.de/sr/fernsehen/sendungen/a-z/uebersicht/im_suedwesten_kocht_die_welt/20200321_bretonisch_aethiopisch_100~_seite-2.html)

Die Soßen im YEnat Restaurant heißen z.B.:

Gomen: Grünkohl-Spinat-Soße

*Denech Alich*a: mit Curry gewürzte Kartoffelsoße

Atkilt: gebratene Karotten und grüne Bohnen

*Misir Alich*a: mit Curry gewürzte Linsensoße

Key Misir: mit Berbere gewürzte Linsensoße.

Infos zu Teff: Teff ist glutenfrei und gilt als die kleinste Getreidepflanze der Welt. Enthält viel Eisen, Kalzium und Magnesium und ist reich an Eiweiß

Soßen: Auf einen Teller kommen mehrere Injera-Fladen, darauf dann eine Vielzahl von Soßen – entweder vegan oder mit Fleisch. Grundlage für Soßen sind meist gedünstete Zwiebeln und Knoblauch, zwei unverzichtbaren Zutaten.

Diese fünf Soßen bilden z. B. den Hauptgang „Tzom“. *Tzom* ist ein für Äthiopien typisches Fastenessen.

Typische Gewürze

*Berber*e: Eine (nicht zu) scharfe Gewürzmischung aus Pfeffer, Ingwer, Steinsalz (Ursalz), Piment, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Koriander, Bockshornkleesaat, Muskatnuss, Nelken, Kardamom und Korarima.

Korarima: Schwarzer Kardamom bzw. Paradieskörner.

Shuro oder *Shiro*: Gewürzmischung aus Kichererbsenpulver, Zwiebeln, Knoblauch, schwarzem und weißem Kreuzkümmel, Basilikum, Kardamom, Ingwer, Rosmarin, Salz, Zimt, Gewürznelken u.a.

Zubereitung von Kiwe (gewürzte Butter): 1 kg Butter schmelzen und mit 1 Teelöffel weißem Pfeffer, ½ Teelöffel Curry, 1 Teelöffel Korarima-Pulver und ein paar getrockneten *Koseret*-Blättern würzen. (*Koseret* ist eine Blütenpflanze der Eisenkrautgewächse, kommt aus Äthiopien und wird inzwischen im tropischen Afrika angebaut.) Butter im Glas wieder hart werden lassen.

Rezept-Tipp

Doro Wat ist ein in Äthiopien beliebtes Essen zum Fastenbrechen am Ostersonntag. Es wird auch im YEnat Restaurant serviert:

Scharfe Basis-Soße mit Berbere: 3 Zwiebeln und Knoblauchzehen im großen Kochtopf in Öl dünsten, etwas Wasser dazu geben und köcheln lassen. Berbere, Ingwerpulver, Korarima (oder anderen Kardamom) und Kiwe, die äthiopische Würz-Butter, dazugeben, nochmals Wasser dazu und köcheln lassen.

Je nach Personenzahl Hähnchenkeulen, gekochte Eier und nochmals Wasser dazugeben und köcheln lassen. Dauer: ca. 1 Stunde

Die äthiopische Kaffeezeremonie

Sie darf traditionell nur von Frauen ausgeführt werden. In Äthiopien oft vor dem Haus, da das Leben mehr im Freien stattfindet als bei uns. Zu einer traditionellen Kaffeezeremonie werden nicht nur Freunde, sondern vor allem die Nachbarn eingeladen, denn die Zeremonie erfüllt eine wichtige soziale, nämlich Frieden stiftende Funktion: Beim Zusammensitzen und Kaffeetrinken werden Probleme des Zusammenlebens besprochen und geklärt, das stärkt die Gemeinschaft. Der Weihrauch soll dabei die bösen Geister vertreiben. Zu Beginn werden die Bohnen, die gebraucht werden, über offenem Feuer geröstet, bis sie dunkelbraun bis schwarz und schön ölig sind. Um die Vorfreude zu steigern, dürfen alle in der Runde das Aroma riechen. Danach werden die Bohnen traditionell im Mörser zerstampft. Im Tübinger Africa Restaurant müssen sie erstmal trocknen und werden dann der Einfachheit halber mit der Maschine gemahlen.

Danach kommen zwei bis drei Kaffeelöffel pro Tasse und Wasser in die Jebena, in die traditionelle rundbäuchige Kaffeekanne aus Ton. Der Kaffee wird über offenem Feuer zum Kochen gebracht und die Kanne dabei geschwenkt. Er muss 3-4 Mal aufkochen, damit die Bitterstoffe verschwinden. Damit der Kaffee dabei nicht überkocht, schüttet Tsion mehrmals etwas Kaffee zum Abkühlen in einen Becher und dann wieder zurück in die Kanne. Dann ruht die Kanne schräg auf einem Kannen-Halter. Dann ist es endlich soweit – es kann eingegossen werden. Und zwar von weit oben, damit man die dunkelbraune Farbe bewundern kann. Den Zucker umrühren und – fertig! Der Kaffee wird bis zu dreimal aufgegossen – ähnlich wie beim grünen Tee. Am stärksten und intensivsten schmeckt natürlich der erste Aufguss, aber auch der dritte hat noch ein intensives Aroma.

Im Südwesten kocht die Welt

[SR* sr.de/sr/fernsehen/sendungen a -](https://www.sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a-z/uebersicht/im_suedwesten_kocht_die_welt/20200321_bretonisch_aethiopisch_100~_seite-3.html)

[z/uebersicht/im_suedwesten_kocht_die_welt/20200321_bretonisch_aethiopisch_100~_seite-3.html](https://www.sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a-z/uebersicht/im_suedwesten_kocht_die_welt/20200321_bretonisch_aethiopisch_100~_seite-3.html)

Die Rezepte von Schul-Küchenchef Anthony Crapel:

Die Vorspeise: Galette mit Basilikumpesto und Mozzarella- Creme.

Für das Basilikumpesto:

Basilikum: 2 Bündel

Geriebener Parmigiano Reggiano: 80 g

Knoblauchzehen: 2

Pinienkerne: 50 g

Pfeffer und Salz: nach Belieben

Oliven- oder Ernußöl: 20 cl

Falls Sie Olivenöl verwenden, beachten Sie, dass das Pesto damit bei frischer Zubereitung etwas bitter schmecken könnte. Wenn Sie das Pesto am Vortag zubereiten, verliert es nach 24 Stunden an Bitterkeit. Basilikumblätter, die Pinienkerne und den Parmesan mit dem Öl mit dem Mixer vermengen. Salz, Pfeffer nach Belieben hinzugeben.

Für die Mozzarella-Creme:

Mozzarella: 125 Gramm

Sahne: 100 g

Milch: 50 g

Salz/Pfeffer: Nach Belieben

Sahne und Milch kochen. Den in kleine Würfelchen geschnittenen Mozzarella einrühren, zum Schmelzen bringen und auf eine cremige Konsistenz reduzieren. Salz und Pfeffer hinzufügen.

Eine kalte Galette mit der Mozzarella-Creme bestreichen, dann darauf das Basilikumpesto träufeln. Dabei jeweils einen ca. 3 cm breiten Rand freilassen. Die Galette aufrollen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1 Stunde kalt stellen. Zum Servieren die Galletterolle aus der Folie wickeln, schräg in 3 cm breite Röllchen schneiden.

Der Hauptgang: Galette mit Jakobsmuscheln und Butternusskürbiscreme

Die Jakobsmuscheln auf einer heißen Platte/Pfanne bei 240 ° C/höchster Stufe eineinhalb Minuten auf jeder Seite braten.

Für die Butternusskürbiscreme:

Butternusskürbis: 600 g

Wasser: 1 l

Gesalzene Butter: 20 g

Sahne: 0,20 cl

Feines Salz: 4 Prisen

Pfeffermühle: 4 Umdrehungen

Grobes Salz: 5 g

Den Butternusskürbis schälen und in Würfel schneiden. Die Würfel 10 bis 12 Minuten in 1 Liter Salzwasser kochen.

Während des Kochens parallel die „Haselnussbutter“ zubereiten: Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Bräunen, bis sie eine schöne, nussige Farbe annimmt. Sie jetzt schnell vom Herd nehmen. Das ist die „Haselnussbutter“.

Die Kürbiswürfel mit etwas kochendem Wasser pürieren, die Haselnussbutter und die Sahne hinzugeben, um ein sämiges Püree zu erhalten. Probieren und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Galette nach Belieben mit Jakobsmuscheln und Butternusskürbiscreme anrichten