



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Kartoffel und Pilz Alichä - Äthiopien

Die Äthiopische Küche besteht zu großen Teilen aus Eintopfgerichten. Diese sind allerdings wenig sossig, Man isst dazu Injera – ein pfannkuchenartiges Fladenbrot von dem man kleine Stücke abreißt und damit die Eintöpfe aufnimmt und isst. Daher sind diese eben immer eher fest und nicht sehr flüssig.

Alichas sind immer eher milde Gerichte. Chilis sind trotzdem dabei – aber im Vergleich zu den sehr scharfen Wot Eintöpfen sind die Alichas zurückhaltend in der Schärfe.

Die Äthiopische Küche kennt viele vegetarische und vegane Gerichte. An vielen Feiertagen der Äthiopisch Orthodoxen Kirche werden keine tierischen Speisen verzehrt. Das macht die Rezepte zu einem Fundus für allen abenteuerlustigen veganen Köche.

Diese Rezept ist auch eines der ursprünglich veganen Rezepte, das ich gefunden habe. Wobei die Pilze einen sehr kräftigen und „fleischigen“ Geschmack dazu geben. Die menschliche Zunge schmeckt süß, salzig, bitter, sauer und Umami. Echt. Hab ich mir nicht ausgedacht. Könnt ihr googeln. Umami ist ein japanisches Wort und übersetzt sich ganz grob in „würzig“. Fleisch und Käse enthalten sehr viel natürlichen Umami Geschmack. Oft ist es das, was Menschen beschrieben, wenn sie bei der rein pflanzlichen Ernährung vermissen. Zumindest beschreiben sie es, ohne zu wissen, dass es um Umami geht.

In der veganen Küche gibt es ein paar gute Tricks, wie man einen Basis Umami Geschmack herstellt, der dann beim Essen ein befriedigendes Gefühl erzeugt, ohne dass die Esser genau sagen könnten, woher das kommt. Unser Unterbewusstsein nimmt Umami wahr. Wenn etwas reich an Umami ist, benötigen wir weniger Salz um das das Gericht als „schmackhaft“ zu empfinden. Umami entsteht zum Beispiel beim langsamen anrösten von Gemüse, besonders von Zwiebeln. Die natürlichen Kohlenhydrate (im Endeffekt nichts anderes als Varianten von Zucker) karamellisieren dabei und entwickeln einen starken Umami Geschmack. Daher gebe ich ganz vielen meiner rezepte genaue Anweisungen zum langsamen rösten der Zwiebeln.

Sojasoße ist Umami. Walnüsse und sonnengetrocknete Tomaten. Alle Algen – besonders aber die Wakame Alge. Hefeflocken oder Extrakt genauso wie Tomatenmark. Und eben Pilze. Der Pilz mit dem höchsten natürlichen Umami-Geschmack ist der Shitake. Aber auch braune Champignons schlagen sich gut.

In diesem Gericht nutzen wir diesen Umami Effekt und stellen einen schmackhaften Eintopf her. Der passt natürlich gut zu einem Äthiopischen Abend mit einem Mix aus verschiedenen scharfen und milden Gerichten. Aber man kann ihn gut auch einfach so herstellen. Er ist ein wunderbares Soulfood im Herbst und Winter. Einfach mit einer Scheibe Brot serviert. Perfekt.

Zutaten ca. 4 Personen

- 2 Zwiebeln
- 3 cm Ingwer
- 2 TL Kurkuma
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Chili
- 200g braune Champignons
- 8 Kartoffeln
- 2 rote Paprika





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. In Öl bei mittlerer Hitze langsam braun rösten.
2. Den Ingwer und Knoblauch reiben, die Chili fein hacken. Alles zu den Zwiebeln geben und kurz anbraten.
3. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Paprika entkernen und würfeln. Beides in den Topf geben und den Deckel schließen. Alle Gewürze zufügen. Im eigenen Saft bei geringer Hitze gar köcheln.
4. Die Pilze je nach Größe halbieren, vierteln oder achteln und dann zufügen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz abschmecken. Fertig.

