



Xenia kocht

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

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

Kohleintopf auf Äthiopisch – Ye'Atakilt Alich

Die Äthiopische Küche unterscheidet die meisten Gerichte in Wot oder Alich. Wot sind immer scharf – Alich immer milde.

Äthiopische Eintöpfe sind relativ fest in der Konsistenz und haben wenig Soße. Man kocht das Gemüse bei geringer Hitze und mit geschlossenem Topfdeckel. Dabei sollte die eigene Feuchtigkeit des Gemüses ausreichen, um es zu garen. Beim Äthiopischen Kochkurs waren die kochenden Teilnehmer alle ein bisschen beunruhigt und haben dem Verfahren nicht ganz getraut. Wer sich also unsicher fühlt und Angst hat, dass was anbrennt, kann ganz wenig (!) Wasser zugeben.

Dieses fein gewürzte Kohlgericht lebt davon, dass der Kohl in feine Streifen geschnitten oder gehobelt ist. Das klappt gut mit einem großen scharfen Messer – oder wer sich dafür nicht geschickt genug fühlt – mit einem Hobel.

Zu einem klassischen Äthiopischen Hauptgericht würde man immer eine Mischung aus mehreren Beilagen/Eintöpfen essen. Dieser mild gewürzte Kohleintopf ist immer eine gute Ergänzung zu einem recht scharfen Wot Gericht.

Zutaten ca. 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 125 ml Öl
- ½ Kopf Weisskohl
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer, gemahlen
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ¼ TL Kurkuma Pulver
- 6 Knoblauchzehen
- ¼ TL Kardamom, gemahlen
- 2 Chilis, gehackt
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 4 große Karotten



1. Die Zwiebel fein würfeln und in dem Öl glasig dünsten.
2. Den Kohl in Streifen schneiden oder Hobeln und zugeben und ebenfalls anbraten. Deckel auf den Topf und sieden lassen.
3. Alle trockenen Gewürze mischen. Den Knoblauch reiben, die Chilis fein hacken.
4. Die Kartoffel schälen und würfeln, die Karotten schälen und raspeln.
5. Alle Zutaten zum Kohl geben. Erneut Deckel drauf und alles im eigenen Dampf gar kochen. Probieren und ggf. nachsalzen. Fertig.

