



**ORF** extra

## Körniger Teffsalat

Zwar wird Teff, Äthiopiens wichtigstes Getreide, zumeist gemahlen und für **injera** (eine Art pikante Palatschinke) verwendet, doch kann man die winzigen Körner auch im Ganzen garen und genießen. Allerdings darf man sie nicht zu lange kochen, sie sollten nur eben weich sein und noch ein wenig Biss haben.

### Zutaten für 4 Personen

Für den Salat:

250g ayib (Frischkäse oder Ricotta)

etwas *mitmita* (Gewürzmischung, siehe Seite 2)

250g Teffkörner (erhältlich im Naturkostladen oder Internethandel)

½ TL fein gehackte frische Minze

½ EL fein gehackte frische glatte Petersilie, plus mehr zum Garnieren

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

etwas gemischter Blattsalat, gewaschen und in Streifen geschnitten

1 Handvoll Cocktailtomaten, gewaschen und halbiert

Für die Vinaigrette:

120ml Olivenöl

1 EL Weißwein- oder Balsamicoessig

½ EL frisch gepresster Zitronensaft

frisch gemahlener weißer Pfeffer

### Zubereitung

Den Frischkäse nach der Anleitung auf Seite 78 zubereiten und 1 Prise *mitmita* in die Milch geben oder ersatzweise Ricotta mit *mitmita* würzen.

Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Teffkörner darin ohne Fett 3 Minuten rösten, 720ml Wasser zugießen, zudecken und unter häufigem Rühren 7 – 10 Minuten garen, bis die Körner weich sind, aber noch etwas Biss haben. Gegen Ende der Garzeit den Deckel abnehmen, um überschüssiges Wasser verkochen zu lassen. Das Getreide sollte feucht, jedoch nicht breiig sein.

Quelle: **Ethiopia - Rezepte aus einem einzigartigen Land**, Yohanis Gebreyesus, gebunden, 224 Seiten, mit 196 farbigen Abbildungen, ISBN 978-3-95728-323-8

Den Teff in eine Schüssel geben und darin abkühlen lassen. Mit einer Gabel auflockern, Minze und Petersilie zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles vorfältig miteinander vermengen.

In einer kleinen Schüssel sämtliche Zutaten für die Vinaigrette verschlagen oder in einem verschlossenen Behälter kräftig schütteln. Die Salatstreifen und die Tomaten in einer Schüssel mischen und mit drei Vierteln der Vinaigrette anmachen, den Rest unter die Teffkörner mischen.

Die Salatblätter und die Tomaten auf Tellern anrichten, den Teffsalat in die Mitte häufen und mit dem Frischkäse toppen. Mit der restlichen Petersilie garniert servieren.

## Mitmita-Gewürzmischung

***Berbere** ist nicht die einzige beliebte Gewürzmischung, die in der äthiopischen Küche Verwendung findet. **Mitmita**, eine nahe Verwandte, ist noch schärfer. Diese berühmte Version stammt aus der Region der Gurage im Westen von Addis Abeba, wo dafür häufig ein regionales, oreganoähnliches Kraut namens **koseret** verwendet wird. Für eine schnelle **mitmita**-Alternative gemahlene Vogelaugen-Chilis mit Salz und je einer Prise getrocknetem Oregano, Thymian und Thai-Basilikum vermengen.*

### **Mitmita - ergibt etwa 50g**

20g getrocknete scharfe rote Chilischoten (z.B. Thai-Chili) oder 2 EL Cayennepfeffer

1 EL Salz

1 ½ TL Ajowan-Samen

1 TL getrocknetes *koseret* oder getrockneter Oregano und Thymian

¾ Schwarzkümmelsamen

Die Stiele der Chilischoten entsorgen. Die ganzen Chilischoten mit dem Salz, dem Ajowan, dem *koseret* und dem Schwarzkümmel in einer elektrischen Gewürz- oder Kaffemühle zermahlen. Durch ein feines Sieb geben und erneut mahlen, bis die Mischung ganz fein und homogen ist. In einem luftdicht verschlossenen Gefäß kühl und trocken aufbewahren.