



ORF extra

Rindfleisch mit Zwiebeln und Jalapeno-Chilischoten

Der Name **shekla** bezeichnet das zweistufige, wie eine Krone geformte Tongefäß, in dem dieses populäre Rindfleischgericht serviert wird. Der untere Teil enthält glühende Asche, die das Fleisch warm hält, das traditionell in ausgelassenem Rindertalg gegart wird. Man isst es mit **injera** (eine Art pikante Palatschinke).

Zutaten für 4 -6 Personen

1kg mageres Rindfleisch (z.B. Oberschale, flaches Roastbeef), in 2,5 cm große Würfel geschnitten
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Sonnenblumen- oder Rapsöl zum Braten
2 mittelgroße Zwiebeln, geschält und in dünne Streifen geschnitten
1 Jalapeno-Chilischote, von Samen befreit und in dünne Ringe geschnitten
etwas *awaze*

Zubereitung

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Pfanne mindestens 1,5cm hoch mit Öl füllen und dieses erhitzen, bis es flimmert. Die Temperatur auf mittlere Stufe reduzieren. Das Fleisch portionsweise braten, damit die Temperatur des Öls möglichst konstant bleibt. Die Fleischwürfel behutsam hineingeben und je nach gewünschtem Gargrad unter Wenden 1 – 2 Minuten braten. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Fleisch in einem *shekla* oder einer Schüssel anrichten und, falls nötig, noch einmal salzen. Mit den Zwiebeln und den Jalapeno-Ringen garnieren und mit dem *awaze*-Dip (Rezept siehe nächste Seite) sofort servieren.

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

Awaze-Dip

Dieser scharfe Dip entsteht, wenn man **berbere** mit **tej** (Honigwein, Weißwein, Bier, Arak (Anisschnaps) oder einer Wasser-Honig-Mischung verrührt. Der Dip sollte recht flüssig sein und vom Löffel tropfen. Hier sind zwei Versionen, zwischen denen Sie sich entscheiden können:

Version 1 (ergibt jeweils etwa 105g)

¼ TL Honig, 80 ml halbtrockener Weißwein, 25g berbere

Für diese Version den Honig und den Wein in einer kleinen Schüssel miteinander verrühren, bis sich der Honig aufgelöst hat. Das *berbere* zugeben und gleichmäßig unterrühren. Luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Version 2 (ergibt jeweils etwa 105g)

25g berbere, 80ml Pastis, Ouzo oder Arak

Für diese Version das *berbere* in eine kleine Schüssel geben, den Pastis, den Ouzo oder den Arak zugießen und rühren, bis die Mischung glatt ist und vom Löffel fließt. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit zugeben. Luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Berbere-Gewürzmischung

Diese Gewürzmischung auf Chilibasis ist ein wesentlicher Bestandteil der äthiopischen Küche. Sie verleiht zahllosen Gerichten nicht nur Schärfe, sondern auch ihre charakteristische leuchtend rote Farbe. Dies hier ist eine schnelle Version, die sich rasch mischen lässt.

Ergibt etwa 90 Gramm

50g getrocknete mittelscharfe rote Chilischoten

½ TL Schwarzkümmelsamen

½ TL Gewürznelken

½ TL Ajowan-Samen

½ EL Zwiebelpulver

1 TL Knoblauchpulver

1 TL gemahlener getrockneter Ingwer

½ TL gemahlener Kardamom

¼ TL gemahlenes getrocknetes *besobela* oder Thai-Basilikum

1 Prise gemahlener Zimt

½ TL Meersalz

Die Stiele der Chilischoten entsorgen. Sind die Chilis sehr scharf, die Samen herausklopfen. Die Schoten in einer elektrischen Gewürz- oder Kaffeemühle fein mahlen und das Pulver in eine Schüssel geben.