

Das traditionelle eritreische Meadi

Injera: Eine Art Omelette

- 1 kg Ruch- oder Weismehl
- 2 Esslöffel Salz
- 1,5 Esslöffel Bockshornklee (in Asia-Shops)
- Lauwarmes Wasser

Zubereitung

Das Mehl in einer Bratpfanne rösten, bis es fein duftet.
Den Bockshornklee ebenfalls rösten, bis sich die Duftstoffe entwickeln.
Mehl, Salz, Bockshornklee mit so viel Wasser anrühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht.
In einem Plastikgefäß (Tupperware o.ä.) 12-15 Stunden aufgehen lassen.
Aufrühren, mit einer Schöpfkelle Teig in gefettete, heiße Bratpfanne geben.
Durch vorsichtiges Schwenken verteilen.
Die Omelette ist fertig, wenn die Unterseite gebacken und die Oberseite fest ist.
Aus der Pfanne nehmen, die Omeletten auf einer Platte aufschichten.

Zgni (Rindfleisch)

- 0,5 – 1 kg Zwiebeln
- 2 dl Öl
- 3-4 Esslöffel rotes Chilipulver
- 3-4 dl Wasser
- 1 kg Rindfleisch, in Streifen geschnitten („Geschnetzelttes“)
- 1,5 Kaffeelöffel Salz

Zubereitung

Die geschälten und geschnittenen Zwiebeln im Öl braten, bis sie hellbraun sind.
Chilipulver dazu geben, gut andämpfen.
Wasser dazu geben und das Gemisch eine Viertelstunde köcheln lassen.
Fleisch und Salz dazu geben und gut eine Stunde auf niedriger Stufe schmoren.

Addes (Gemüse, Hüselfrüchte)

- 250 rote Linsen
- 3 dl Wasser
- 3 Zwiebeln
- 1 dl Öl
- 2 Esslöffel Tomatenpurée
- 1 Knoblauchzehe
- 2 grüne Chilischoten
- Salz

Zubereitung

Die Linsen im Wasser etwa 30 Minuten kochen.

Zwiebeln schälen, schneiden und im Öl anbraten bis sie hellbraun sind.

Tomatenpuré dazu geben, die gekochten Linsen dazu geben, gut mischen.

Den fein geschnittenen Knoblauch, die geschnittenen Chilischoten dazu geben.

Salzen und auf kleiner Stufe ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Das Linsengericht muss ziemlich fest sein.

Shiro (Mus, eine Art Humus)

1 Glas Kirchererbsenpulver (in Asia Shops)

1 Zwiebel

1 dl Öl

1 Esslöffel Tomatenpuré

2-3 Gläser Wasser

4 Knoblauchzehen

2 grüne Chilischoten

Zubereitung

Zwiebel fein schneiden und im Öl anbraten, bis sie hellbraun ist.

Tomatenpuré und Wasser hinzufügen, mischen und aufkochen.

Kichererbsenpulver, Knoblauch, Chili und Salz hinein rühren.

Gut mischen und etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Anleitung zum Essen

Für das gemeinsame Essen, dem Meadi, werden grosse Injera (Omeletten) gebacken von etwa 35cm Durchmesser. Drei bis vier Injera auf eine Platte schichten, drei bis vier weitere zusammenfalten und am Rand der Platte drapieren. Auf die oberste Injera gibt man nun eine Schöpfkelle voll Zgni, rund herum einige Löffel Addes, Shiro und eventuell gedünstetes Gemüse oder Salatblätter.

Die Platte wird in die Tischmitte gestellt. Nun reisst jede/r ein Stück Injera ab, nimmt damit von den verschiedenen Speisen auf, klemmt das Päcklein zusammen und führt es in den Mund. Besteck braucht es dazu nicht.

Die «europäische» Variante: Jeder Esser erhält eine (in diesem Fall etwas kleiner gebackene) Injera auf seinen Teller und schöpft selbst von den Zutaten darauf. Auch auf diese Weise wird mit ohne Besteck gegessen.