

Äthiopischer Eintopf mit selbstgebackenem Fladenbrot

Für zwei Personen

Für den äthiopischen Eintopf:

150 g vorgekochte Kichererbsen	200 g Süßkartoffel	100 g Kartoffel
50 g ungekochte Berglinsen	1 Stange Sellerie	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	100 g Tomaten	1 Jalapeño
1 Limette	1 EL Rosinen	$\frac{1}{2}$ EL Erdnussbutter
2 EL Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	2 Lorbeerblätter
1 TL ganzer Kreuzkümmel	Berbere Gewürz	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Fladenbrot:

125 g Mehl	60 ml Bockbier	20 ml Mineralwasser
Mahlab Gewürz	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den äthiopischen Eintopf:

Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Lorbeerblätter bei mittlerer Hitze 5 Minuten unter Rühren anschwitzen.

Sellerie waschen, Süßkartoffel und Kartoffel schälen und alles in 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und gemeinsam mit der Jalapeño fein hacken. Das ganze Gemüse mit in den Topf geben und weitere 5 Minuten schmoren.

Linsen dazugeben und 2 Minuten mitdünsten. Tomaten waschen, klein hacken und zusammen mit 850 ml Wasser aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Berbere Gewürz und Kreuzkümmel würzen. Rosinen und Erdnussbutter unterrühren.

Den Eintopf aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 25 Minuten kochen lassen. Ab und zu umrühren. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Kichererbsen unterrühren.

Vom Herd nehmen. Limette halbieren, die Hälfte des Saftes auspressen und hinzufügen. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Sahne steif schlagen. Den fertigen Eintopf mit gehacktem Koriander garnieren und ein Häufchen Sahne oben drauf geben.

Für das Fladenbrot:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl, Bier und Mineralwasser miteinander verkneten. Dabei mehrmals mit dem Daumen in den Teig stoßen, damit Luft hineinkommt.

Den Teig in 4 Portionen teilen und sehr dünn und rund ausrollen. Mit Olivenöl bestreichen und mit Pfeffer, Salz und Mahlab Gewürz würzen. Anschließend auf Backpapier ca. 7-10 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Bernd Beigl am 15. April 2019