



Was is(s)t die Mission –

ist ein Missionskochbuch mit Rezepten aus der weiten Welt. Inzwischen in mehreren Teilen erhältlich, finden Sie hier Rezepte auch für Gemeindeveranstaltungen.

Weitere Infos unter
www.missionskochbuch.de

Beispiele für Rezepte aus Äthiopien und der Zentralafrikanischen Republik:

Äthiopien

Wott

Das äthiopische Nationalgericht

1 Suppenhuhn (oder 1 kg Mett)
1 kg fein gehackte Zwiebeln (keine Gemüsezwiebeln)
125 g Butter
1 EL Chilipulver
1 TL Mischgewürz (Kardamom, Kreuzkümmel, Bockshornklee, schwarze Senfkörner, Dillsamen, Nelken) o. etwas Gelbwurz (falls vorhanden)
1/2 TL Ingwerpulver
1 Knoblauchzehe
1 TL Tomatenmark

Vorbereitung:

Wenn man in Äthiopien ein Huhn für Wott zerlegt, gibt das 7 Fleischteile und 5 Knochenteile. Fleischteile: Jedes Bein in 2 Teile (Oberschenkel, Unterschenkel) schneiden. Brust in 3 Teile auseinanderlegen: In der Mitte am Brustknochen entlang etwas einschneiden, obere Teile rechts und links mit den jeweiligen halben Flügeln abziehen, der Brustknochen bleibt mit den schmalen Filetstücken als dritter Teil übrig.

Knochenteile: 2 Flügel (jeweils untere Hälfte), Hals, Rücken in 2 Teile.

Zubereitung:

Hühnerteile in ca. 1/2 l Wasser mit etwas Salz kochen (im Drucktopf ca. 30 Minuten). Zwiebeln in etwas Brühe auf kleiner Flamme glasig andünsten. Butter, Chili, Mischgewürz und Tomatenmark hinzufügen, gut durchkochen lassen (mindestens 20 Minuten). Nach und nach Brühe hinzufügen. (Achtung! Soße nicht zu dünn werden lassen, sonst schmeckt sie wässrig.) Jetzt Ingwerpulver in etwas lauwarmem Wasser anrühren und Knoblauch durch eine Presse drücken, beides in die Soße geben. Zum Schluss die Fleischteile hineinlegen. Nochmals alles gut durchkochen lassen.

Tipp: Hartgekochte Eier und Quark schmecken gut dazu. Brotvorschlag: Roggenmischbrot, ganz frisch.

Variationen: Fleischwott kann gut aus Rind- oder Lammfleisch zubereitet werden. Das Fleisch wird dazu entweder zuerst in Stücke vorgekocht und dann kleingeschnitten, oder es wird gleich roh kleingeschnitten. Die Soße wird wie bei der Hühnerwott zubereitet - mit nur kleinen Gewürzabweichungen.

Nimmt man Mett, so muss dieses erst angebraten werden.

Ev.-luth. Missionswerk in Niedersachsen (ELM)

Georg-Haccius-Str.9 • 29320 Hermannsburg

Tel. (0 50 52) 69-211, Fax (0 50 52) 69-222

projektberatung@elm-mission.net • www.kollekten.elm-mission.net



Was is(s)t die Mission –

ist ein Missionskochbuch mit Rezepten aus der weiten Welt. Inzwischen in mehreren Teilen erhältlich, finden Sie hier Rezepte auch für Gemeindeveranstaltungen.

Weitere Infos unter
www.missionskochbuch.de

Beispiele für Rezepte aus Äthiopien und der Zentralafrikanischen Republik:

Äthiopien

Gemüsesuppe mit Linsen

- 3/4 Tasse Linsen
- 2 Kartoffeln
- 2 Möhren
- 2 EL Öl
- 1 kleine, fein gehackte Zwiebel
- 8 Tassen warmes Wasser
- 3 zerdrückte Knoblauchzehen
- 2 Scheiben Ingwerwurzeln
- etwas Salz
- etwas gehackte Petersilie

Die Linsen verlesen und waschen. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Die Möhren schaben und reiben.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel, Möhren und Kartoffeln darin schmoren. Danach die Linsen dazugeben und kurz anbraten. Das Ganze mit 8 Tassen Wasser (warm) aufgießen und 40 Minuten kochen lassen, bis die Linsen gar sind. Knoblauch und Ingwer dazugeben und nochmals weitere 10 bis 15 Minuten kochen lassen. Die Suppe mit Salz abschmecken und mit Petersilie verfeinern.

Ev.-luth. Missionswerk in Niedersachsen (ELM)

Georg-Haccius-Str.9 • 29320 Hermannsburg

Tel. (0 50 52) 69-211, Fax (0 50 52) 69-222

projektberatung@elm-mission.net • www.kollekten.elm-mission.net



Was is(s)t die Mission –

ist ein Missionskochbuch mit Rezepten aus der weiten Welt. Inzwischen in mehreren Teilen erhältlich, finden Sie hier Rezepte auch für Gemeindeveranstaltungen.

Weitere Infos unter
www.missionskochbuch.de

Beispiele für Rezepte aus Äthiopien und der Zentralafrikanischen Republik:

Zentralafrikanische Republik

Gemüse mit Reis – So lecker darf Gemüse schmecken

- Rohes Gemüse nach Wahl
(Kohl, Wurzeln, Bohnen, Erbsen, Zwiebeln, Paprika, Porree)
- 3 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 3 cm frischen Ingwer
- Sojasoße
- Salz
- geröstete Erdnüsse
- 1l Tasse Reis

Den Reis nach Vorschrift kochen. Wenn der Reis gar ist, das Gemüse ganz klein schneiden oder raspeln. In einem weiten Topf das Öl erhitzen, die Wurzeln und Zwiebeln hinzufügen, dann das andere Gemüse dazugeben. Unter kräftigem Rühren stark erhitzen. Ingwer (geschält und fein gerieben), gepressten Knoblauch, Salz und nicht zu wenig Sojasoße hinzufügen.

Wenn alles heiß ist (nicht weich werden lassen!), vom Feuer nehmen und mit gehackten Erdnüssen bestreuen.

Rindfleisch mit Erdnuss-Spinat-Soße

Allein die Soße ist schon eine Verführung!

- 500 g Rindfleisch
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Tomaten oder Tomatenmark je nach Geschmack
- 1 Pg Blattspinat (oder Zucchini/Kürbis-Blätter)
- 3 EL Erdnussbutter
- Chilipulver
- Salz & Pfeffer
- Öl zum Anbraten

Das Rindfleisch klein schneiden und anbraten. Kleingeschnittene Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und kurz mit braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Wasser angießen, etwas kochen lassen. Erdnussbutter mit etwas Wasser glatt rühren, hinzufügen und mit Tomatenmark und Chili abschmecken.

Ev.-luth. Missionswerk in Niedersachsen (ELM)

Georg-Haccius-Str.9 • 29320 Hermannsburg

Tel. (0 50 52) 69-211, Fax (0 50 52) 69-222

projektberatung@elm-mission.net • www.kollekten.elm-mission.net