



## 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](http://www.missionskochbuch.de)

### **Beispiel für ein Rezept aus Äthiopien:**

### **Wott**

Das äthiopische Nationalgericht

Zutaten:

- 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.