

## Injera Wot (*aus Eritrea*)

### Injera:

500g Teffmehl mit  
800ml Wasser und  
1 Hefewürfel zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Den Teig in einen Eimer geben und  
200ml Wasser auf den Teig gießen und den Eimer gut schließen. Den Teig für mindestens 24 Stunden gehen lassen. Am nächsten Tag die

obere Flüssigkeit vorsichtig abgießen und den Teig nochmal gut durchmischen.

In einem Topf 400ml Wasser aufkochen. Eine Kelle des Teiges und eine Kelle des kochenden Wassers in einer Schüssel gut verrühren und in den Topf geben. Etwa 5 Minuten aufkochen, bis es eindickt. Abkühlen lassen und anschließend wieder unter den Rest des Teiges rühren. Weitere 24 Stunden gären lassen.

Am 3. Tag nochmals die obere Flüssigkeit abgießen und den Teig gut vermischen. Wenn er zu dickflüssig ist noch etwas Wasser untermischen. Den Teig in ein zum Ausgießen geeignetes Gefäß geben, eine Pfanne erhitzen und den Teig von außen nach innen in der Pfanne verteilen. Auf der Oberfläche entstehen viele kleine Löcher, wenn etwa 80% von ihnen geöffnet sind, die Pfanne für etwa 40 Sekunden abdecken. Mit dem restlichen Teig so fortfahren.

### Wots

#### Kitfo:

200g Tofu zerdrücken. In einer Pfanne  
2 EL Margarine schmelzen,  
Chili,  
Minze,  
Kardamom und  
Berbere hinzufügen und den Tofu darin goldbraun anbraten.  
50g Tomatenmark unterrühren.

#### Kik Aicha:

2 rote Zwiebeln,  
2 Knoblauchzehen und  
1 TL frischer Ingwer klein hacken und anbraten.  
300ml Wasser,  
½ TL Turmeric,  
Salz & Pfeffer dazugeben und zum Kochen bringen.  
250g Kichererbsen (über Nacht eingeweicht) hinzufügen und 45-60 Minuten köcheln bis die Kichererbsen weich sind. Grob zerstampfen.

**Misir Wot:**

1 Zwiebel und  
2 Knoblauchzehen hacken und mit  
3-4 EL Olivenöl 4-5 Minuten braten.  
80ml Tomatenmark und  
½ EL Berbere dazugeben.  
150g Rote Linsen mit  
250ml Wasser zu der Zwiebelmischung geben. Etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Evt. Noch etwas Wasser nachgießen.

**Gomen:**

1 Zwiebel,  
3 Knoblauchzehen,  
1 Chili und  
Ingwer in kleine Stücke schneiden.  
300g Blattkohl waschen, den Stamm entfernen und in Streifen schneiden.  
4 EL Margarine erhitzen und  
⅛ TL Kardamom  
⅛ TL Bockshornklee  
⅛ TL Kümmel hinzufügen. Nach 2 Minuten  
50ml Olivenöl dazugeben und die Zwiebeln goldbraun anbraten. Anschließend den Knoblauch, Ingwer und die Chili dazugeben.  
270ml Wasser und den Blattkohl dazugeben mit  
Salz & Pfeffer würzen und abgedeckt etwa 45 Minuten köcheln lassen.

Die Saucen (Wots) und einen Salat auf den ausgebreiteten Injeras verteilen.  
Die restlichen Injeras aufrollen und ebenfalls auf den Tellern verteilen oder

***Ergibt: 3-4 Personen***

***Zubereitungszeit: Etwa 2 Stunden***

***Kochzeit: Etwa 2,5 Stunden***

***Ruhezeit: 48 Stunden***