

Wots (Aus Äthiopien)

- **Messir Wot**

2 Zwiebeln
2EL Kurkuma,
1 Tasse Linsen

Salz/Pfeffer

klein schneiden und in einem Topf mit Öl anbraten
und eine Tasse Wasser hinzugeben und kochen,
bis die Linsen sehr weich sind. Mit
abschmecken

- **Yemisir Wot**

1 Zwiebel
265g rote Bohnen
Berbere

und
pürrieren und in einem Topf mit Öl anbraten. Mit
würzen

- **Timatim Fitfit**

1 Injera

Tomatenstücke
Salz/Pfeffer
Berbere

in kleine Teile zerpfücken und in einer Pfanne
anbraten
hinzugeben und mit
und
abschmecken