

The Lotus and the Artichoke
ÄTHIOPIEN

Eine kulinarische Entdeckungsreise
mit über 70 veganen Rezepten

Justin P. Moore



The Lotus and the Artichoke

ÄTHIOPIEN – Eine kulinarische Entdeckungsreise mit über 70 veganen Rezepten

© 2019 Justin P. Moore

Alle Rechte vorbehalten. Die erstellten Inhalte und Werke dieses Kochbuchs unterliegen dem Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwendung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des Erstellers. Ausgenommen davon ist das Verwenden von kurzen Textausschnitten im Rahmen einer Rezension.

Die Informationen in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen wahrheitsgemäß und vollständig. Der Zweck dieses Buches besteht lediglich in einer anleitenden Information für all diejenigen, die mehr über die Themen Ernährung und Reisen erfahren möchten. In keiner Weise soll dieses Buch ärztliche Empfehlungen ersetzen, widerrufen oder ihnen widersprechen. Genauso sollte Vorsicht und gesunder Menschenverstand bei der Auswahl von Reisezielen und Aktivitäten maßgebend sein. Die Informationen in diesem Buch sind allgemeiner Natur und werden ohne Garantie seitens des Herausgebers und Autors angeboten. Der Herausgeber und Autor übernimmt keine Haftung für eventuell auftretende Schäden, die bei der Verwendung des Buches auftreten.

1. deutsche Ausgabe Januar 2019

Design, Illustration & Fotografie © Justin P. Moore
Übersetzung ins Deutsche: Julia Augustin

© für diese Ausgabe Ventil Verlag UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG
Edition Kochen ohne Knochen

Printed in Germany

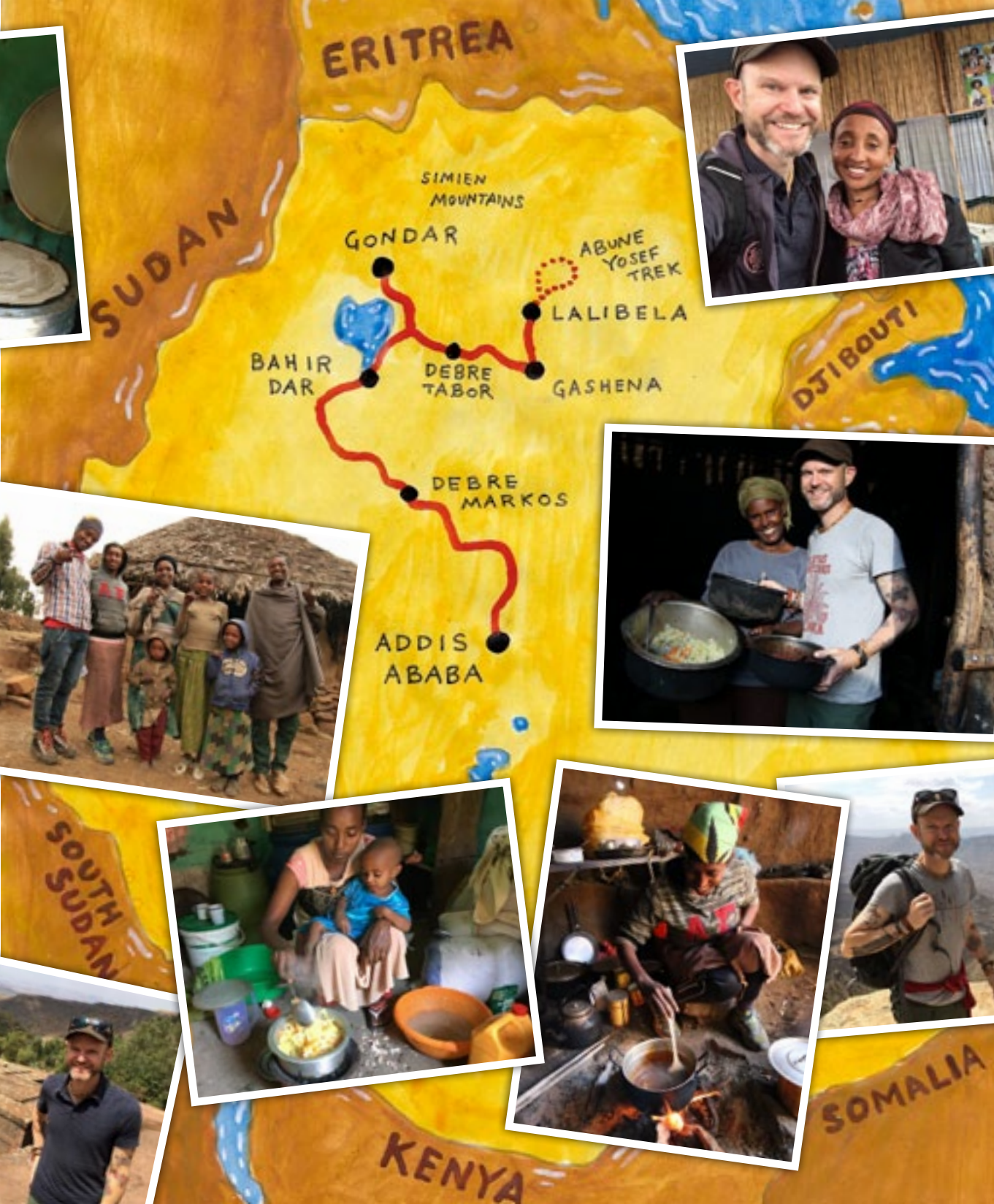
ISBN 978-3-95575-104-3

Ventil Verlag
Boppstr. 25
D-55118 Mainz
www.ventil-verlag.de

www.lotusartichoke.com

 facebook.com/lotusartichoke

 instagram.com/lotusartichoke



Über dieses Kochbuch	9
Abenteuer in ÄTHIOPIEN	11
In der Küche	20
Berbere selbstgemachte Gewürzmischung.....	25
Niter Qibe Gewürzöl.....	27
Mitin Shiro Kichererbsen-Gewürzmischung.....	28
Wot Qimem Schwarzer-Pfeffer-Gewürzmix.....	29
Mitmita super scharfe Gewürzmischung.....	29
Senefich traditioneller Senf.....	30
Awaze scharfe Dipsoße.....	31
BROT & SNACKS	33
Injera traditionelle Sauerteig-Crêpes.....	35
Quick Injera Overnight-Crêpes.....	37
Kategna scharfes gegrilltes Injera.....	39
Injera Firfir Sauerteig-Crêpes & Berbere-Tomatensoße.....	41
Suf Fitfit zerpflücktes Injera & Sonnenblumenkernmilch.....	43
Kita schnelles Frühstücksfladenbrot.....	45
Doro Dabo Brot mit Berbere-Seitan-Füllung.....	47
Difo Dabo traditionelles Brot.....	49
Ambasha Zimtbrot.....	55
Chornake frittierte Brotkrappen.....	61
Sambosa Teigtaschen mit Linsenfüllung.....	53
Pizza Lalibela mit Berbere-Tomatensoße & Kartoffel-Topping.....	57
Senig Karia gefüllte Paprika.....	59
Genfo gerösteter Gerstenbrei.....	61
SALATE	63
Selata einfacher Salat mit klassischem Zitronen-Senf-Dressing.....	65
Selata Betelba einfacher Salat mit Dressing aus gerösteten Leinsamen.....	67
Selata Begomen cremiger Grünkohlsalat mit nussigem Avocado-Dressing.....	69
Selata Bedinich Kartoffelsalat.....	71
Selata Betimatim Tomatensalat.....	73
Selata Bekarot Möhrensalat mit Tomaten & Datteln.....	75
Butecha Kichererbsen-Rührei.....	77
Azifa Grüne-Linsen-Salat mit gemischtem Blattsalat.....	79

SCHARFE GERICHTE	81
Misir Wot Berbere-Linsen	83
Shiro Wot Kichererbsen-Klassiker	85
Doro Wot Seitanpfanne.....	87
Soy Tibs Berbere-Sojaschnetzel.....	89
Minchet Abish Sojageschnetzeltes & Walnüsse.....	91
Shimbra Asa Kichererbsen-Plätzchen in Berbere-Soße.....	93
Ingudai Wot Berbere-Pilze	95
Bamia Berbere-Okraschoten	97
MILDE GERICHTE	99
Atakilt Alich a Weißkohl mit Kartoffeln & Möhre	101
Kik Alich a gelbe Spalterbsen	103
Keysir Alich a geschmorte Rote Bete.....	105
Ful zerdrückte Favabohnen.....	107
Fosolia Bekarot grüne Bohnen & Möhren	109
Spinach Bedinich Spinat & Kartoffeln	111
Gomen sautiertes Blattgemüse	113
Gomen Besoya Blattgemüse & Sojaschnetzel.....	115
Duba Alich a geschmorter Kürbis	117
Tofu Alich a in Teig frittierte Tofuwürfel mit milder Soße	119
Ingudai Alich a Pilze in cremiger Cashew-Soße.....	121
Asa Tibs in Teig frittierte Jackfrucht mit Pfeffersoße.....	123
Inkulal Firfir Rührtofu	125
Ayib selbstgemachter Tofu-Nuss-Hüttenkäse	127
Bedergan geröstete Aubergine.....	129
Karia Bedinich Paprika & Kartoffeln.....	131
Shepherd's Pie Gemüse-Linsen-Füllung & Kartoffelstampf-Topping.....	133
Spaghetti Firfir Pasta & Tomatensoße auf Injera	135
Atakilt Spaghetti gemischtes Gemüse & Nudeln	137
Keysir Ruz Rote-Bete-Reis mit Zitrone & Knoblauch.....	139
DRINKS & DESSERTS	141
Buna Kaffeezeremonie mit Popcorn	143
Fasting Macchiato Espresso mit cremigem Pflanzenmilchschaum	145
Shai schwarzer Gewürztee	147
Spris Mango-Avocado-Smoothie.....	149
Rooibos Ice Cream aromatisches Cashew-Mandel-Dessert	151
Ginger Lemon Cookies süß-würzige Kekse mit Zitronennote.....	153
Choco Dabo süßes Brot mit Schokoladenfüllung.....	155
Muze Dabo Bananenbrot.....	157



Injera Firfir

Sauerteig-Crêpes & scharfe Tomatensoße

2 bis 3 Portionen / Dauer 30 Min.

2 oder 3 große (Ø 30 cm) Injera (Seite 35) oder **Quick Injera** (Seite 37)
2 mittelgroße (200 g) Tomaten gehackt
1 große (120 g) rote Zwiebel fein gehackt
3 Knoblauchzehen fein gehackt
2 cm frischer Ingwer fein gehackt
3/4 Tasse (180 ml) Wasser bei Bedarf mehr
2-3 EL Pflanzenöl
1 EL Niter Qibe (Seite 27) oder **Olivenöl** *wenn gewünscht*
1-2 TL Berbere (Seite 25)
1 TL Paprikapulver
1/2 TL Wot Qimem (Seite 29) oder **schwarzer Pfeffer** gemahlen
1/4 TL Kurkuma gemahlen
2 EL Tomatenmark
2 EL Zitronensaft
1 TL Zucker oder **Agavensirup**
3/4 TL Salz

1. Gehackte **Tomaten** mit 1/2 Tasse (120 ml) **Wasser** in einer kleinen Küchenmaschine oder einem Mixer pürieren. Beiseite stellen.
2. **Öl** in einem mittelgroßen Topf auf mittlerer Flamme erhitzen. Gehackte **Zwiebel, Knoblauch** und **Ingwer** hineingeben.
3. 5 bis 8 Min. unter regelmäßigem Rühren braten, bis die Zwiebeln weich und gebräunt sind.
4. Falls verwendet **Niter Qibe** (oder **Olivenöl**) und danach **Berbere, Paprikapulver, Wot Qimem** (oder **schwarzen Pfeffer**) und **Kurkuma** hinzufügen. Gut umrühren und 1 bis 2 Min. braten, bis es sehr aromatisch duftet.
5. **Tomatenpüree, Tomatenmark, Zitronensaft, Zucker** (oder **Agavensirup**) und **Salz** einrühren.
6. Zum Kochen bringen und Flamme herunter- bzw. niedrig stellen. Soße 15 bis 20 Min. köcheln, bis sie tiefrot und eingedickt ist. Dabei nach und nach die restliche 1/4 Tasse (60 ml) **Wasser** oder bei Bedarf mehr unterrühren. Vom Herd nehmen.
7. Injera aufrollen und in 3 bis 5 cm lange Röllchen schneiden. Röllchen auf Teller stellen. Soße darüber geben und servieren.
8. Alternativ Injera in kleine Stücke reißen und vor dem Servieren in einer großen Schüssel mit der Soße vermischen.

Variationen:

Süße Note: 5 bis 6 gehackte weiche Datteln zusammen mit dem Tomatenmark und Zitronensaft in die köchelnde Soße rühren.



Asa Tibs

in Teig frittierte Jackfrucht mit Pfeffersoße

2 bis 3 Portionen / Dauer 45 Min.

frittierte Jackfruchtstückchen:

- 1 1/2 Tassen (200 g) grüne Jackfrucht** gehackt
- 1/4 Tasse (35 g) Mehl** (Type 550)
- 2 EL Speisestärke**
- 1/2 TL Berbere (Seite 25) oder Paprikapulver**
- 1/4 TL Salz**
- 2 EL Zitronensaft**
- 4 EL Pflanzenöl**

- Jackfrucht** abtropfen lassen und kleinhacken. Mit einer Gabel in kleine Streifen und Fasern trennen.
- In einer Schüssel **Mehl, Speisestärke, Berbere** (oder **Paprikapulver**) und **Salz** vermischen.
- Jackfrucht** und **Zitronensaft** hinzufügen und gut vermischen. Für einen klebrigen Teig bei Bedarf etwas mehr Mehl unterrühren.
- Öl** in einem mittelgroßen Topf auf mittlerer Flamme erhitzen. Das Öl ist heiß genug, wenn eine kleine Menge Teig nach dem Hineingeben brutzelt und sofort an die Oberfläche steigt.
- Vorsichtig circa 1 EL der Jackfruchtmischung ins Öl geben. Unter gelegentlichem Wenden 3-5 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Pro Durchgang 5 bis 8 Stück frittieren. (Topf nicht überladen, da die Öltemperatur sonst sinkt und sich die Stücke mit Öl vollsaugen statt auszubacken). Fertige Stücke in eine Schüssel geben. Flamme abstellen, bis die Soße im restlichen Öl zubereitet wird.

Pfeffersoße:

- 1 mittelgroße (80 g) Tomate**, gehackt
- 1 mittelgroße (80 g) rote Zwiebel** gehackt
- 2 Knoblauchzehen** fein gehackt
- 1 cm frischer Ingwer** fein gehackt
- 1/2 TL Berbere** (Seite 25) oder **Paprikapulver**
- 1 TL Wot Qimem** (Seite 29) oder **3/4 TL schwarzer Pfeffer**
- 1/2 TL Kurkuma** gemahlen
- 1/2 TL Salz**
- 1 Tasse (240 ml) Wasser**
- 1 grüne Jalapeño-Schote** entsamt, in Scheiben geschnitten

- Gehackte **Tomate, Zwiebel, Knoblauch** und **Ingwer** in einer kleinen Küchenmaschine oder einem Mixer pürieren.
- Restliches Öl im Topf auf mittlerer Flamme erhitzen. Püree vorsichtig hineingeben und gut umrühren. Unter regelmäßigem Rühren 8 bis 10 Min. braten, bis die Soße dunkel wird.
- Berbere** (oder **Paprikapulver**), **Wot Qimem** (oder **schwarzen Pfeffer**), **Kurkuma** und **Salz** einrühren. 8 bis 10 Min. köcheln, bis die Soße eindickt und das Öl sich trennt. Dabei nach und nach 1 Tasse (240 ml) **Wasser** einrühren.
- Frittierte Jackfruchtstücke und **Jalapeño** zur Soße geben. Vorsichtig umrühren, bis alles mit der Soße überzogen ist.
- Weitere 3 bis 5 Min. auf niedriger bis mittlerer Flamme köcheln. Vom Herd nehmen. Bis zum Servieren mit Injera und anderen Gerichten abgedeckt ziehen lassen.



Shepherd's Pie

Gemüse-Linsen-Füllung & Kartoffelstampf-Topping

3 bis 4 Portionen / Dauer 60 Min.

Kartoffelstampf:

4 mittelgroße (400 g) Kartoffeln geschält, gehackt
2 EL Niter Qibe (Seite 27) oder **Olivenöl**
1/2 Tasse (120 ml) Sojamilch
1/2 TL Salz

1. **Kartoffeln** in einen mittelgroßen Topf geben und mit Wasser bedecken. 15 bis 20 Min. auf mittlerer Flamme weich kochen. Abgießen und Kartoffeln in eine große Schüssel geben.
2. Mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. **Niter Qibe** (oder **Olivenöl**) unterrühren. **Sojamilch** und **Salz** hinzufügen. Alles gut vermischen, bis eine cremige Masse entsteht. Abdecken und beiseite stellen.

Gemüse-Linsen-Füllung:

1/2 Tasse (90 g) braune Linsen (getrocknet)
1 1/4 Tassen (300 ml) Wasser bei Bedarf mehr
1 mittelgroße (90 g) rote Zwiebel gehackt
2 Knoblauchzehen fein gehackt
1 kleine (70 g) Möhre geschält, gehackt
3–4 mittelgroße (75 g) Pilze gehackt
1 kleine (60 g) Tomate gehackt

2 EL Pflanzenöl bei Bedarf mehr
1 TL Paprikapulver
1 TL Kräuter der Provence
1/4 TL schwarzer Pfeffer gemahlen
1 EL Tomatenmark
1 EL Rotwein *wenn gewünscht*
1 EL Speisestärke + 1/4 Tasse (60 ml) Wasser
3/4 TL Salz
1 Handvoll frische Petersilie gehackt

1. **Linsen** gründlich waschen und abtropfen lassen. In einen kleinen Topf geben und mit 1 1/4 Tassen (300 ml) heißem **Wasser** bedecken. Abdecken und 15 bis 25 Min. auf niedriger Flamme köcheln, bis die Linsen weich sind. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.
2. In einem großen Topf **Öl** auf mittlerer Flamme erhitzen. Gehackte **Zwiebel** hineingeben. 4 bis 6 Min. braten, bis die Zwiebel glasig und weich ist.
3. Gehackten **Knoblauch**, **Paprikapulver**, **Kräuter der Provence** und **schwarzen Pfeffer** einrühren. 1 bis 2 Min. unter ständigem Rühren braten, bis es sehr aromatisch duftet. **Tomatenmark** und **Rotwein** (falls verwendet) einrühren.
4. Gehackte **Möhre**, **Pilze** und **Tomate** unterrühren. Halb abgedeckt unter häufigem Rühren 4 bis 6 Min. braten, bis die Möhre und Pilze weich werden und die Tomate zerfällt.
5. In einer kleinen Schüssel **Speisestärke** mit 1/4 Tasse (60 ml) **Wasser** verquirlen. Mischung unter das Gemüse rühren.
6. Gekochte Linsen mit Kochwasser und **Salz** hinzufügen und alles gut verrühren. Auf niedriger bis mittlerer Flamme halb abgedeckt 5 bis 8 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln, bis die Füllung eindickt. Vom Herd nehmen.
7. Frische gehackte **Petersilie** einrühren. Abdecken und beiseite stellen.
8. Ofen auf 220°C / Stufe 6 vorheizen.
9. Eine Auflaufform großzügig mit Öl einfetten. Gemüse-Linsen-Füllung gleichmäßig auf dem Boden der Form verteilen und glattstreichen. Kartoffelstampf darüber geben und glattstreichen. Etwas **Paprikapulver** über die Oberfläche streuen.
10. 15 bis 25 Min. im Ofen backen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig und die Füllung eingedickt ist und Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen. Vor dem Servieren 10 Min. abkühlen lassen.



Atakilt Spaghetti

gemischtes Gemüse & Nudeln

3 bis 4 Portionen / Dauer 40 Min.

250 g Spaghetti oder **andere Pasta**
1 mittelgroße (90 g) rote Zwiebel fein gehackt
3 Knoblauchzehen fein gehackt
2 mittelgroße (150 g) Möhren geschält, fein gehackt
2 Tassen (120 g) Weißkohl fein gehackt
2 Tassen (75 g) Spinat fein gehackt

1 EL Olivenöl
3 EL Pflanzenöl
1/2 TL schwarzer Pfeffer gemahlen
1/4 TL Kurkuma gemahlen
3/4 TL Salz
2 EL Wasser bei Bedarf mehr
1 EL Zitronensaft
1 kleine Handvoll frische Petersilie oder **Basilikum** gehackt, zum Garnieren *wenn gewünscht*

1. **Spaghetti** gemäß Packungsanweisung kochen und abgießen.
2. 1 EL **Olivenöl** unter die Pasta mischen. Abdecken und beiseite stellen.
3. In einem großen Topf **Pflanzenöl** auf mittlerer Flamme erhitzen.
4. Gehackte **Zwiebel** hineingeben. 4 bis 6 Min. unter häufigem Rühren weich braten.
5. Gehackten **Knoblauch**, schwarzen **Pfeffer**, **Kurkuma** und **Salz** einrühren.
1 bis 2 weitere Min. unter ständigem Rühren braten, bis es aromatisch duftet.
6. Gehackte **Möhren** und **Weißkohl** einrühren. 7 bis 10 Min. halb abgedeckt schmoren, bis das Gemüse größtenteils weich ist. Dabei nach Bedarf 2 EL **Wasser** (oder mehr) einrühren.
7. Gehackten **Spinat** und Zitronensaft unterrühren. Abdecken und 4 bis 7 Min. unter gelegentlichem Rühren schmoren, bis der Spinat zusammenfällt und alles Gemüse weich ist. Vom Herd nehmen.
8. Pasta und Gemüse auf Tellern anrichten. Falls verwendet mit gehackter **Petersilie** oder **Basilikum** garnieren und servieren.

Variationen:

Atakilt Makkaroni: Statt Spaghetti Makkaroni (oder eine andere Pastasorte) verwenden. Gekochte Pasta während der letzten Kochminuten unter das Gemüse im Topf rühren.



Choco Dabo

süßes Brot mit Schokoladenfüllung

4 bis 6 Portionen / Dauer 60 Min. +

2/3 Tasse (160 ml) warmes Wasser
2 TL Trockenhefe
2 EL Zucker
2 1/2 Tassen (320 g) Mehl (Type 550)
1/4 TL Salz
4 EL Pflanzenöl

1. In einer großen Schüssel warmes Wasser, Hefe und Zucker verquirlen. Abdecken und 10 Min. ruhen lassen.
2. **Mehl** und **Salz** einrühren. 2 EL **Öl** hinzufügen. 2 bis 3 Min. zu einem glatten Teig kneten.
3. 1 weiteren EL **Öl** hinzufügen und Teig weitere 1 bis 2 Min. durchkneten. Restlichen 1 EL **Öl** hinzufügen und Teig 3 bis 5 Min. weiterkneten, bis er glatt und elastisch ist.
4. Zu einer Kugel formen und zurück in die Schüssel geben. Gut abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
5. Abdecken und mehrmals durchkneten. Zurück in die Schüssel geben, abdecken und weitere 30 bis 60 Min. gehen lassen.

Schokoladenfüllung:

80 g Zartbitterschokolade gehackt
3 EL Sojamilch oder **Wasser**
1/4 Tasse (60 g) Zucker

1. Einen kleinen Topf auf niedriger Flamme erhitzen. Gehackte **Schokolade**, 3 EL **Sojamilch** (oder **Wasser**) und 1/4 Tasse (60 g) **Zucker** hineingeben. 2 bis 3 Min. unter Rühren schmelzen lassen, bis eine glatte flüssige Masse entsteht. Vom Herd nehmen.
2. Teig abdecken und mehrmals kurz durchkneten. Flach auf eine gefettete Oberfläche drücken und zu einem 1 cm dicken Rechteck pressen.
3. Schokoladenfüllung gleichmäßig auf der Oberfläche verteilen. Teig vorsichtig zu einem Laib aufrollen oder falten. In eine gut gefettete Back- oder Auflaufform geben und andrücken, damit auch die Ecken ausgefüllt sind. Straff mit Aluminiumfolie abdecken.
4. 20 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.
5. Ofen auf 190°C / Stufe 5 vorheizen.
6. 20 bis 30 Min. backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und ein in die Mitte gestochenes Messer sauber wieder herauskommt. Vor dem Anschneiden 10 Min. abkühlen lassen.