

## Eritrea

ኤርትራያ

Gesünder  
unter

7

FRÜHSTÜCK: **GA'AT** – Maisbrei mit scharfer Berbere-Soße und Joghurt

ቁርሲ

**Rezept für eine Person:****Zutaten für den Maisbrei:**

- 1 Tasse Wasser
- 40 g Maismehl
- 1 TL Salz
- 2 EL Butter

**Joghurt:**

- 200 ml Joghurt oder  
200 ml Buttermilch

**Füllung:**

- 20 g Butter
- 2 TL Berbere

**Nährwertangaben:** 4 BE | 4,9 KE | 622 kcal

ጸጋኒነብሲ ( ሺታሚን )

MITTAGESSEN: **DORO WAT** – Scharfes Curry mit Ei und Hähnchen und Injera (Äthiopisches Sauerteigbrot)

ምሳሕ

**Rezept für eine Person:**

- ½ Zwiebel
- 1 gekochtes Ei
- ½ EL scharfes Paprikapulver bzw. Berbere
- ¼ TL fein gehackter Knoblauch und Ingwer
- ¼ Huhn ohne Haut
- 1 geschälte Tomate
- Salz, Pfeffer
- 15 g Gewürzbutter (Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel, Oregano und Kardamom) oder Pflanzenöl

**Zutaten für Injera:**

- 700 g Weizenmehl
- 300 g Maismehl
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Salz
- 2 l lauwarmes Wasser
- 1 l warmes Wasser

**Nährwertangaben (für Mittagessen mit 100 g Injera):** 5,8 BE | 7,0 KE | 811 kcal

ጸጋኒነብሲ ( ሺታሚን )

ABENDESSEN: **KIFTO** – Faschiertes Rindfleisch mit Injera (Äthiopisches Sauerteigbrot)

ድራር

**Rezept für eine Person:**

- 200 g Rindfleisch
- ½ TL roter Pfeffer oder Berbere
- ¼ TL Kardamon
- 1 Prise Salz
- 30 g Gewürzbutter

**Zutaten für Injera:**

- 700 g Weizenmehl
- 300 g Maismehl
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Salz
- 2 l lauwarmes Wasser
- 1 l warmes Wasser

**Nährwertangaben (für Abendessen mit 100 g Injera):** 5,8 BE | 7,0 KE | 855 kcal

ጸጋኒነብሲ ( ሺታሚን )