



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Äthiopisches Fladenbrot - Injera

Injera wird in Äthiopien eigentlich zu jeder Mahlzeit gegessen. In Blogs oder Kochbüchern wird es immer als Fladenbrot bezeichnet – in meinem Verständnis sind es aber eher Pfannkuchen. Denn es wird ein relativ dünner Teig hergestellt, der dann auf Platten (wie Crepes) oder in Pfannen gebacken wird.

Dem Äthiopier ist die Injera sehr wichtig. Beinahe hätte ich heilig gesagt – aber da in Äthiopien viele gläubige Menschen wohnen wollen wir das respektieren und nicht blöd mit Adjektiven rumspielen. Googelt mal Äthiopisch Orthodox oder Lalibela.

Zurück zur Injera. Es wird aus gesäuertem Teig hergestellt. In vielen Blogs und Kochbüchern wird genau erklärt, wie man seinen Sauerteigansatz selbst herstellt. Dies ist einer der wenigen Fälle in denen ich aber beim Thema selber machen kneife und auf fertigen Sauerteig zurückgreife. Bei uns in Deutschland gibt es den ja in gut sortierten Back-Zutatenabteilungen oder Bioläden ganz problemlos. Der Sauerteig verleiht der Injera den typisch frisch-säuerlichen Geschmack.

Ich habe viele Rezepte für „Quick Injera“ – also eine schnelle Variante der Injera gelesen, die auf Sauerteig verzichten und nur mit Hefe arbeiten. Klappt auch – aber mir fehlt der säuerliche Geschmack. Und da kann ich ja stur sein. Wenn schon, dann soll es so schmecken, wie ich das probiert und kennengelernt habe. Also verwende ich in meinem Rezept einen Mix aus Sauerteigansatz aus dem Bioladen und Hefe. Schnell und sauer. Voila.

Unser Sauerteigansatz (zumindest alle, die ich gefunden habe) sind auf Basis von Roggenmehl. Was dazu führt, dass die Injera dann relativ dunkel aussieht. Aber das ist ein kleiner Schönheitsfehler, mit dem ich leben kann.

Die klassische Injera wird aus Teffmehl hergestellt. Teff ist eine Zwerghirseart. Früher war das außerhalb Äthiopiens und Eritreas schwierig zu bekommen. In unserer globalisierten Welt aber finden wir das in Bio-Läden. Viele interessieren sich für das Mehl, da es glutenfrei und Eiweißreich ist. Nicht weil sie unbedingt Äthiopisch kochen wollen. In vielen älteren Büchern wird als Alternative aber oft auch von Reismehl gesprochen. Wenn ihr also wirklich kein Teff findet – versucht es mit Reismehl.



Teff

Die Injera ist blasig – das dient mit dazu die Soßen auszunehmen. Man bedeckt den ganzen Teller mit einem Fladen und gibt auf die Mitte dann die verschiedenen Gerichte. Dann reißt man vom Rand ein Stück Injera ab und nimmt damit etwas vom Eintopf-Gericht auf. So arbeitet man sich langsam nach innen vor. Idealerweise hat man zwei oder drei verschiedenen Komponenten auf der Injera – etwas Scharfes, etwas Frisches, etwas Mildes – und mischt das.



Injera Brot aus hellem Teffmehl

Die schönste Konsistenz erreicht man, wenn man dem Sauerteig und der Hefe etwas Zeit lässt. Also den Teig ansetzen und dann ruhen lassen. Je länger, je besser. Solltet ihr also ein





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Äthiopisches Fest planen, dann macht morgens den Teig, sauberes Küchentuch drüber und Abends dann backen. Für spontanes Injera backen reicht aber auch eine Stunden Ruhezeit. .-)

Das Rezept ist für 1 Kilo Mehl. Das gibt eine Menge Teig! Einfach halbieren oder vierteln, falls ihr weniger braucht. Am besten backt es sich in einer flachen, beschichteten Pfanne aus. Nicht verzweifeln, falls der erste Fladen misslingt. Das ist die alte Pfannkuchen-Regel: der erste wird immer niks, dann klappts.

Angebrochene Päckchen Sauerteig könnt ihr im Kühlschrank aufbewahren und dann einfach am nächsten Tag ein Brot backen. Brot braucht man doch immer.

Zutaten ca. 8 -10 Personen

1 kg Teff Mehl
1 Pk Sauerteig
1 Pk Trocken-Hefe
1 TL gemahlener Bockhornklee
Salz
1,5 l Wasser

1. Das Mehl mit den Gewürzen und der Trockenhefe vermischen. Den Sauerteig dazu geben und dann langsam lauwarmes Wasser zugießen. Nicht zu heiß – das töt die Hefe, nicht zu kalt, dann dauert es länger.
2. Erstmal mit einem Liter Wasser beginnen und schauen, wie der Teig wird. Es soll ein glatter, geschmeidiger Teig werden. Etwas dickflüssiger als Pfannkuchenteig. Vergleichbar vielleicht mit Rührkuchenteig. Den Teig jetzt mindestens eine Stunde ruhen lassen. Je länger, je besser.
3. Den Teig anschauen. Es sollte sich im Volumen verdoppelt haben und ganz, ganz viele Blasen bekommen haben. Jetzt ggf. nochmal etwas Wasser unterrühren, denn er ist vielleicht etwas fester geworden. Das Ziel ist wie gesagt ein flüssiger Pfannkuchenteig.
4. Eine große, flache, beschichtete Pfanne erhitzen. Nur mit Öl auspinseln. Eine große Kelle Teig in die heiße Pfanne geben und den Teig mit dem Kellenboden flach ausstreichen – vergleichbar wie bei der Crepes Herstellung.
5. Jetzt Geduld. Bei mittlerer Hitze backt der Fladen durch. Man kann sehen, wie die zunächst ja flüssige Oberseite die Farbe verändert und auch fest wird. Erst wenn das passiert ist, einmal nur kurz noch umdrehen und von der anderen Seite backen. Fertig.



Ein Video mit Erklärungen – wer das mal anschauen mag!

<https://www.youtube.com/watch?v=FJqWBi2NeEo>

Da ich keine solche Platte habe funktioniert die für mich oben beschriebene Variante besser – aber probiert es ruhig mal aus!





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>



Injera mit vielen verschiedenen Gerichten zur Auswahl.

Von oben rechts im Uhrzeigersinn: Rote Bete Salat, Kartoffel-Pilz-Alicha, Messir Wot (Linsengericht), Rührtofu, Jackfruit Wot, Kürbis Wot.

In der Mitte Seitan Kifto und Frisch-Chäse.

