



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

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

### Kifto – Seitan „Hack“ nach Äthiopischer Art

Kifto wird in Äthiopien aus Hackfleisch hergestellt. Es gleicht eigentlich einer Art Bolognese – nur nicht sehr sossig. Es erhält seinen typischen Geschmack durch die Gewürzbutter, die in Äthiopien viel zum Würzen eingesetzt wird.

Das Rezept für die Gewürzbutter findet ihr auch hier auf unserer Rezepte Seite. Man kann die gut vorbereiten und einfrieren. Wer das aber zu aufwendig findet, ersetzt es durch die Zugabe von veganer Margarine und den typischen Gewürzen aus der Butter/margarine-Gewürzmischung.

Kifto ist relativ scharf durch die Zugabe von Berbere. Auch für diese Gewürzmischung findet ihr das Rezept auf unserer Seite.

Ich verwende fertigen Seitan. Der ist fast immer vorgewürzt. Daher vorsichtig mit dem Salz und erstmal probieren. Da das Original mit Hackfleisch gemacht wird, reibe ich den Seitan über eine grobe Reibe. Im Kochkurs kamen die Teilnehmer auf die Idee, den Seitan mit einer Küchenschere in unregelmäßige, feine Streifen zu schneiden. Das ergab auch eine interessante Optik und ein gutes Mundgefühl.

#### Zutaten ca. 4 Personen

750g Seitan

2 TL Berbere

1 TL Kardamom

½ TL Salz

125g Ni'tir Qibe (Gewürzbutter)

1. Seitan reiben, schneiden oder hacken. Er sollte eine Konsistenz wie Hackfleisch oder sehr fein Geschnetzeltes haben.
2. Seitan, Berbere und Kardamom mixen und abraten. Die Gewürzbutter zugeben. Mit Salz abschmecken. Fertig.

