



## Xenia kocht

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

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

### Kürbis Eintopf Duba Wot - Äthiopien

In der Äthiopischen Küche unterscheidet man ganz grob in Wots und Alicas. Ein Wot ist immer eher scharf, eine Alica eher mild. Bei diesem Rezept handelt es sich also um einen scharfen Kürbis Eintopf.

Klassisch wird er mit dem Äthiopischen Fladenbrot Injera gegessen. Und ähnlich wie in der Indischen Küche werden gerne mehrere kleine Portionen verschiedener Gerichte nebeneinander gegessen. Zu einem sehr scharfen Wot würde man dann zum Beispiel einen kühlenden Frischkäse servieren (Rezept findet ihr auch hier auf der Website). Vielleicht noch was Sauerliches wie ein Pickel oder einen Salat.

Das hier ist ein schnelles und einfaches Rezept. Man braucht Berbere – das ist einen für Äthiopien typische Gewürzmischung. Die kann man selbst herstellen (Rezept auch auf unserer Rezepte Seite) oder auch fertig in Asia- oder Afrika-Läden kaufen. Berbere ist scharf! Der stärkehaltige Kürbis verträgt das aber. Und lieber dann eben etwas Kühlendes dazu wie Soja-Joghurt oder veganen Käse dazu essen, als auf die typische Schärfe verzichten.

#### Zutaten ca. 4 Personen

1 mittelgroßer Hokaido

2 Zwiebeln

6 cm Ingwer

1 EL Berbere

½ Tasse Wasser

1. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Kürbis entkernen und ebenfalls würfeln.
2. Die Zwiebeln in Öl glasig anschwitzen. Den Ingwer dazu reiben und ebenfalls kurz anschwitzen. Dann die Kürbiswürfel und das Berbere zugeben. Wasser angießen und Deckel drauf. Das Gemüse dämpft im eigenen Saft und mit Hilfe des bisschen Wasser jetzt gar. Wichtig: mit der Hitze runter gehen und nur bei geringer bis mittlerer Hitze köcheln.
3. Wenn der Kürbis gar ist, mit Salz abschmecken. Fertig.

