



## Xenia Koch

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

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

### Messir Wot

Die Äthiopisch orthodoxe Kirche ist eine der ältesten, christlichen Kirchen der Welt und hat wundervolle Kunstwerke geschaffen. Googelt es mal.

Für einen verfressenen Foodie wie mich aber viel wichtiger: es gibt fast 200 Feiertage. Und an einem großen Teil dieser Feiertage wird auf jede Art tierische Bestandteile im Essen verzichtet. Aus diesem Grund ist die Äthiopische Küche reich an vegetarischen und teilweise auch veganen Rezepten. Äthiopische Restaurants könnten zu eurem neuen Lieblingsziel für einen netten Abend auswärts essen werden. :-)

Und bekannter weise bin ich ja auch ein großer Hülsenfrüchte-fan. Günstiges, gesunder Eiweiß für Veganer. Ich sammle regelrecht Linsensuppen-Rezepte quer über den Erdball. Das hier ist die Äthiopische Variante.

Das Rezept ist ein Wot – die sind immer relativ scharf, da sie mit Berbere gewürzt werden. Dazu reicht man Injera (Fladenbrot) und (Soja)Joghurt oder veganer Frischkäse.

#### Zutaten c. 4 Person

2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
400g rote Linsen  
200 ml Wasser  
2 EL Berbere  
Salz und Pfeffer

1. Die Zwiebeln fein würfeln und in etwas Öl bei mittlerer Hitze schön langsam braun anrösten.
2. Den Knoblauch sehr fein würfeln oder reiben und dazu geben. Kurz rösten. Nicht zu lange, da Knoblauch bitter wird, wenn er verbrennt.
3. Die Linsen dazu geben und ebenfalls nochmals kurz anrösten. Dann das Wasser zugießen und bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze gar köcheln lassen.
4. Mit Berbere, Salz und Pfeffer abschmecken.

