LESEPROBE

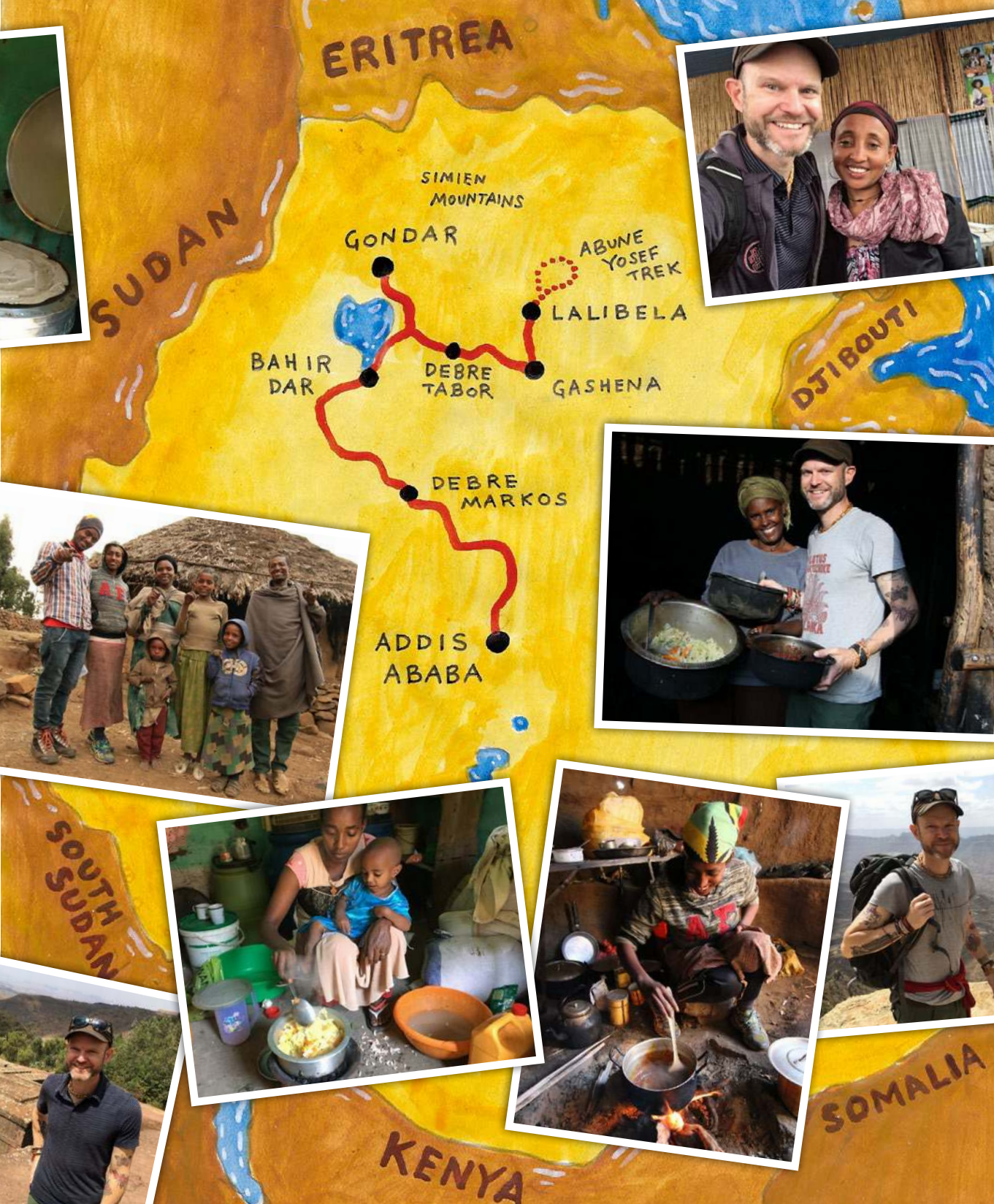
THE LOTUS AND THE ARTICHOKE

ÄTHIOPIEN

Justin P. Moore

EINE KULINARISCHE ENTDECKUNGSREISE

MIT ÜBER 70 VEGANEN REZEPTEN


ERITREA
SUDAN
SIMIEN MOUNTAINS
GONDAR
ABUNE YOSEF TREK
LALIBELA
BAHIR DAR
DEBRE TABOR
GASHENA
DJIBOUTI
DEBRE MARKOS
ADDIS ABABA
SOUTH SUDAN
KENYA
SOMALIA

Über dieses Kochbuch 9

Abenteuer in ÄTHIOPIEN 11

In der Küche 20
Berbere selbstgemachte Gewürzmischung 25
Niter Qibe Gewürzöl 27
Mitin Shiro Kichererbsen-Gewürzmischung 28
Wot Qimem Schwarzer-Pfeffer-Gewürzmischung 29
Mitmita super scharfe Gewürzmischung 29
Senefich traditioneller Senf 30
Awaze scharfe Dipsoße 31

BROT & SNACKS 33
Injera traditionelle Sauerteig-Crêpes 35
Quick Injera Overnight-Crêpes 37
Kategna scharfes gegrilltes Injera 39
Injera Firfir Sauerteig-Crêpes & Berbere-Tomatensoße 41
Suf Fitfit zerpflücktes Injera & Sonnenblumenkernmilch 43
Kita schnelles Frühstücksfladenbrot 45
Doro Dabo Brot mit Berbere-Seitan-Füllung 47
Difo Dabo traditionelles Brot 49
Ambasha Zimtbrot 51
Chornake frittierte Brotkrapfen 53
Sambosa Teigtaschen mit Linsenfüllung 55
Pizza Lalibela mit Berbere-Tomatensoße & Kartoffel-Topping 57
Senig Karia gefüllte Paprika 59
Genfo gerösteter Gerstenbrei 61

SALATE 63
Selata einfacher Salat mit klassischem Zitronen-Senf-Dressing 65
Selata Betelba einfacher Salat mit Dressing aus gerösteten Leinsamen 67
Selata Begomen cremiger Grünkohlsalat mit nussigem Avocado-Dressing 69
Selata Bedinich Kartoffelsalat 71
Selata Betimatim Tomatensalat 73
Selata Bekarot Möhrensalat mit Tomaten & Datteln 75
Butecha Kichererbsen-Rührei 77
Azifa Grüne-Linsen-Salat mit gemischtem Blattsalat 79

SCHARFE GERICHTE **81**
Misir Wot Berbere-Linsen 83
Shiro Wot Kichererbsen-Klassiker 85
Doro Wot Seitanpfanne 87
Soy Tibs Berbere-Sojaschnetzel 89
Minchet Abish Sojageschnetzeltes & Walnüsse 91
Shimbra Asa Kichererbsen-Plätzchen in Berbere-Soße 93
Ingudai Wot Berbere-Pilze 95
Bamia Berbere-Okraschoten 97

MILDE GERICHTE **99**
Atakilt Alicha Weißkohl mit Kartoffeln & Möhre 101
Kik Alicha gelbe Spalterbsen 103
Keysir Alicha geschmorte Rote Bete 105
Ful zerdrückte Favabohnen 107
Fosolia Bekarot grüne Bohnen & Möhren 109
Spinach Bedinich Spinat & Kartoffeln 111
Gomen sautiertes Blattgemüse 113
Gomen Besoya Blattgemüse & Sojaschnetzel 115
Duba Alicha geschmorter Kürbis 117
Tofu Alicha in Teig frittierte Tofuwürfel mit milder Soße 119
Ingudai Alicha Pilze in cremiger Cashew-Soße 121
Asa Tibs in Teig frittierte Jackfrucht mit Pfeffersoße 123
Inkulal Firfir Rührtofu 125
Ayib selbstgemachter Tofu-Nuss-Hüttenkäse 127
Bedergan geröstete Aubergine 129
Karia Bedinich Paprika & Kartoffeln 131
Shepherd's Pie Gemüse-Linsen-Füllung & Kartoffelstampf-Topping 133
Spaghetti Firfir Pasta & Tomatensoße auf Injera 135
Atakilt Spaghetti gemischtes Gemüse & Nudeln 137
Keysir Ruz Rote-Bete-Reis mit Zitrone & Knoblauch 139

DRINKS & DESSERTS **141**
Buna Kaffeezeremonie mit Popcorn 143
Fasting Macchiato Espresso mit cremigem Pflanzenmilchschaum 145
Shai schwarzer Gewürztee 147
Spris Mango-Avocado-Smoothie 149
Rooibos Ice Cream aromatisches Cashew-Mandel-Dessert 151
Ginger Lemon Cookies süß-würzige Kekse mit Zitronennote 153
Choco Dabo süßes Brot mit Schokoladenfüllung 155
Muze Dabo Bananenbrot 157

LOTUS
ARTICHOKE

Über dieses Kochbuch

2000 reiste ich das erste Mal als Backpacker nach Ostafrika. Ein paar Tage bevor ich zu einer Safari aufbrach, aß ich in einem äthiopischen Restaurant in Arusha in Tansania zu Abend. Diese kulinarische Erfahrung war einmalig und übertraf alles, was ich zuvor in renommierten und beliebten äthiopischen Restaurants in Philadelphia, Washington, Boston und New York probiert hatte.

Bei dieser mehrwöchigen Reise durch Kenia und Tansania hatte ich, obwohl ich es unbedingt wollte, leider keine Zeit, über die Grenze ins benachbarte Äthiopien zu fahren. Also nahm ich mir vor, eines Tages auf jeden Fall zurückzukehren. Seitdem war ich fünfmal in Afrika, fast überall in Europa und fünfzehnmal in Asien.

Es vergingen achtzehn Jahre, bevor mein Traum, Äthiopien zu besuchen, endlich Realität wurde. Das Land und die Kultur dort waren ganz anders, als ich es mir vorgestellt hatte, da meine Erwartungen größtenteils auf internationalen Nachrichten, einem Familien-Abo von National Geographic und den eingeschränkten Sichtweisen eines Weltgeschichtsunterrichts aus den 1980ern und frühen 1990ern basierten; der Zeit, in der ich aufwuchs.

Schon als Kind war ich ein kleiner Weltreisender: Meine Familie lebte sechs Jahre lang auf den Marshallinseln. Von dort aus erkundeten wir zusammen Mikronesien und Polynesien. Später kamen noch etliche Familientrips quer durch die USA dazu. Mit den Jahren wurden mein Fernweh und der Wunsch immer größer, weiter durch die Welt zu reisen und andere Kulturen kennenzulernen.

Als ich fünfzehn Jahre alt war, beschloss ich, Vegetarier zu werden – aus ethischen, umweltbedingten und gesundheitlichen Gründen. Zwei Jahre später begann ich, vegan zu leben, als noch kaum jemand etwas mit diesem Begriff anzufangen wusste. Ich kochte oft für meine Familie und Freunde und fand besonders die internationale Küche spannend, die mir eine ganz neue Welt unbekannter Aromen, Lebensmittel und Zubereitungsmethoden eröffnete. Ich träumte davon, eines Tages all diese Länder zu bereisen, die Menschen dort zu treffen, ganz in deren Kultur einzutauchen, neue Sprachen zu lernen und zusammen mit den Einheimischen köstliches Essen zu genießen.

Nach der High School studierte ich Kunst mit einem Fokus auf Malerei und Grafik und verfolgte mein Interesse für Fotografie und Design weiter. Ich fand schnell Arbeit als Künstler und Grafikdesigner, reiste aber weiterhin jedes Jahr ins Ausland. Neugierig auf die Welt verließ ich Boston, reiste vier Monate als Backpacker durch Indien und Nepal und zog 2001 schließlich nach Berlin.

The Lotus and the Artichoke vereint meine größten Leidenschaften: Reisen, Kochen, Kunst, Fotografie und Design. Nach dem Erfolg meines ersten Kochbuchs **Vegane Rezepte eines Weltreisenden** (2012) reiste ich weiterhin durch die Welt, um länderspezifische Bücher zu recherchieren, zu schreiben und zu illustrieren. Diese widmete ich den fantastischen Küchen Mexikos, Sri Lankas, Malaysias und Indiens.

Die äthiopische Küche ist schon seit langem einer meiner heimlichen Favoriten. Ich wusste schon seit Ewigkeiten, dass äthiopische Köche paradiesisch leckere pflanzenbasierte Köstlichkeiten servieren. Durch einen engen Kontakt zu anderen Reisenden und der internationalen Diaspora, darunter auch eine befreundete äthiopische Familie in Berlin, lernte ich mehr über die Geschichte und die Traditionen, die die kulinarischen Besonderheiten Ostafrikas beeinflusst haben.

Nachdem ich mit Einheimischen zusammen in Städten und Dörfern Äthiopiens kochen durfte, reiste ich nach London, um dort weiter über die äthiopische Küche zu recherchieren, und beriet mich mit unzähligen Köchen und Familien, die mir ihre kulinarischen Geheimnisse anvertrauten. Mit diesem Buch möchte ich meine Erfahrungen, Erkenntnisse, meinen Respekt und meine große Wertschätzung für eine ganz und gar einzigartige und beeindruckende Küche und Kultur mit anderen teilen.

Justin P. Moore
November 2018, Berlin

Abenteuer in ÄTHIOPIEN

Addis Ababa 04/2018

Nach ein paar Stunden Schlaf stand ich auf und trat auf den Balkon meines einfachen Zimmers im 4. Stock des Wudasie Castle Hotel. Ich umfasste das Geländer mit beiden Händen und hatte dabei das Gefühl, dass alles genau richtig war: Die rostigen orangen und silbernen Wellblechdächer, die verstreuten Satellitenschüsseln und Baugerüste, die kleinen Bäumchen in den Hinterhöfen und die lang gespannten Wäscheleinen. Ein Mann lief eine Nebenstraße entlang und sah zu mir hinauf. Er winkte, und ich winkte zurück.

Unten bestellte ich mir Frühstück: Kaffee, Papayasaft, Toast mit Marmelade und einen riesigen Teller mit Injera Firfir. Als ich einige Stunden zuvor sehr früh am Morgen in Addis ankam und vom Flughafen zum Hotel fuhr, war alles noch dunkel und still. Ich beobachtete, wie langsam Leben in die große Straße vor dem Hotel kam. Taxis kamen und fuhren wieder weg, die Leute machten sich gemächlich auf den Weg zur Arbeit, schwatzten an den Straßenecken oder schauten kurz auf ihre Handys. Mitten in dieser riesigen und modernen Großstadt war die Stimmung entspannt und gelassen.

Ich holte mir einige Tipps an der Rezeption und ging hinaus. Ich hatte nur einen groben Plan, was ich an diesem Tag anstellen wollte. Dazu gehörte, irgendwann quer durch die Stadt zu fahren, vielleicht einen Sprachführer in einem Buchladen zu kaufen, das Grab von Haile Selassie zu besuchen und irgendwo etwas zu essen aufzutreiben. Ich hatte jede Menge Zeit um die Stadt zu erkunden und mich für das eine oder das andere zu entscheiden, oder einfach nur herumzulaufen und alles aufzunehmen.

An der Ecke hielt ein weißer Minibus. Die Schiebetür glitt auf und Menschen strömten heraus, noch bevor er richtig stand. Ich drängte mich in den hinteren Bereich des Busses und setzte mich. Sofort waren auch die restlichen Plätze belegt und der Bus voll mit Menschen, die dicht aneinandergepresst saßen.

Wir reichten unser Fahrgeld dem Kassierer vor, der bereits ein beeindruckendes Bündel Geldscheine in der Hand hielt und zwischendrin immer wieder den Kopf zur Tür hinausstreckte, um möglichen Passagieren die Haltepunkte unseres Minibusses entgegenzuschreien. Wir fuhren breite Straßen entlang und umkurvten dabei andere Busse, Taxis, Trucks, Fußgänger und Straßenverkäufer. Als ich glaubte, nah genug an meinem Ziel zu sein, machte ich ein Zeichen. Wir bremsten und ich sprang aus dem Bus. Mein Platz war sofort wieder von einem neuen Passagier besetzt.

Das vollständig vegane Buffet im Hotel Taitu bestand aus mindestens 30 verschiedenen Gerichten: einem Dutzend Salate und Rohkostvarianten, Sambosas, gefüllten Paprika und anderen Beilagen, sechs verschiedenen Arten von Injera und Brot, diversen Bohnen- und Linseneintöpfen, frittierten Teigköstlichkeiten in scharfen Soßen, saftigem grünem Blattgemüse, leuchtender Rote Bete, allen möglichen anderen farbenfrohen Gemüsegerichten – und überraschenderweise ostafrikanischen Varianten von Pizza und Pasta. Es war ein unglaubliches Schlemmervergnügen. Ich lud mir drei Teller voll – für etwa drei Euro – und trank einen Kaffee auf der Terrasse.

Danach lief ich 3 Stunden umher und schaute mir die Stadt an. Irgendwann stieß ich auf mehrere kleine Büros von Fernbusunternehmen, die in einem Labyrinth verschiedener Läden in einem der höheren Stockwerke eines Hochhauses in der Nähe des Stadiums verborgen waren.

Dort wurde mir das Konzept der äthiopischen Zeit erklärt: 6 Uhr morgens ist in Äthiopien eigentlich schon mittags, weil die Uhr wie der Tag mit Sonnenaufgang beginnt, und nicht mit Mitternacht! Das kann bei Bustickets schnell heikel werden, wenn du nicht weißt, ob die Fahrpläne sich nach „internationaler“ oder äthiopischer Zeit richten. Ich kaufte mir ein Ticket für einen 13-stündigen Musikvideo-Expressbus nach Gondar um 11.15 Uhr nachts, der dann auch pünktlich 5.17 Uhr abfuhr – jedenfalls nach meiner auf internationale Zeit eingestellten Uhr.

Gondar März 2018

Ich kam gerade von einem fantastischen Abendessen im legendären „Four Sisters“-Restaurant zurück und war auf dem Weg zurück in meine Unterkunft in der Nähe der Festung. Die Läden waren geschlossen und Straßenlampen gab es nicht, also war ich in völlige Dunkelheit gehüllt.

„Kennst du mich noch?“, fragte mich plötzlich eine Stimme, und eine Gestalt trat aus dem Schatten einer Straßenecke. Er stand jetzt direkt neben mir, und es fiel mir schwer, sein Gesicht zu erkennen.

„Nein, tut mir leid“, erwiderte ich. Ich hatte während meiner Reisen gelernt, freundlich, aber bestimmt zu bleiben, wenn ich das Gefühl hatte, dass eine Situation sich plötzlich nicht mehr so sicher anfühlte. Aggressionen führen meist zu Ärger oder Kränkungen, und außerdem hatte ich gerade richtig gute Laune. Es war ein langer, eindrucksvoller Tag mit vielen Erlebnissen gewesen. Ich freute mich darauf, zurück in meine Unterkunft zu gehen, die Weiterreise nach Lalibela zu organisieren und vor dem Schlafen noch ein paar Seiten in mein Reisetagebuch zu schreiben.

„Ich bin’s, vom Hotel!“, sagte er. „Ich laufe mit dir zurück. Hast du schon eine Reisemöglichkeit nach Lalibela?“ Die Erwähnung des Hotels und meiner Reisepläne ließ mein Vertrauen wachsen. Ich antwortete, dass ich hoffte, am nächsten Morgen den Bus nehmen zu können. „Mein Freund ist ein Fahrer. Er nimmt morgen zwei französische Touristen mit. Du kannst auch mitfahren. Der Bus dauert sehr lange. Fährt nicht direkt.“ Ich stimmte ihm zu, und wir bogen in eine kleine Nebenstraße ein, um kurz seinen Freund zu Hause zu besuchen. Girma stellte sich mit einem leichten Handschlag vor und machte einen netten, angenehmen Eindruck. Wir machten ab, dass er mich am nächsten Morgen um 5 Uhr früh am Hotel abholen würde, um dann direkt nach Lalibela zu fahren. Er nannte mir einen fairen Preis. Ich gab ihm die Hälfte als Anzahlung und lief zurück zu meiner Unterkunft.

Ich ging durch das Metalltor hinein und sah den Manager an der Rezeption stehen. Kurz erklärte ich ihm, dass ich am nächsten Morgen sehr früh nach Lalibela aufbrechen würde und es schade fand, vorher nicht noch einmal Kaffee und Pancakes auf der Dachterrasse frühstücken zu können. Ich sagte ihm auch, dass einer seiner Angestellten mich einem Fahrer vorgestellt hätte. Er zuckte plötzlich. „Nicht möglich. Meine Jungs helfen nur mit den Bustickets, nie mit Fahrern. Morgen wird wahrscheinlich niemand hier auftauchen. Oder er kommt, bringt dich nur zum Busbahnhof und erzählt dir inzwischen etwas über ein plötzlich kaputt gegangenes Auto.“

Ich bezweifelte, dass ich einem Schwindler aufgesessen war – dank all meiner Reisen in über 50 Ländern waren mir die meisten faulen Tricks mit all ihren Varianten ja nicht unbekannt. Schließlich reden Backpacker untereinander nicht nur über überbewertete Reiseziele und Verdauungsprobleme, sondern vor allem darüber, auf welche Arten Touristen hereingelegt werden. „Dann rufen wir ihn einfach an und überprüfen seine Geschichte!“, schlug ich vor. Der Manager rief die Nummer an, die ich auf ein Stückchen Papier gekritzelt hatte. Girma antwortete. Nach einem kurzen Gespräch bestätigte mir der Manager die Details unserer vorherigen Abmachung und zuckte mit den Schultern. „Diese Jungs sind nicht böse. Sie denken nur über ihre nächste Mahlzeit nach.“ Ich erwiderte, dass wir dann wohl am nächsten Morgen herausfänden, wie das Ganze laufen würde.

Das Auto kam tatsächlich um 5 Uhr, Girma saß allerdings nicht am Steuer. Er trug sein Kirchgängergewand: Einen traditionellen großen weißen Schal, den er sich um die Schultern geschlungen hatte. Im Auto saßen noch drei weitere Männer, die mich enthusiastisch aufforderten, einzusteigen. Bald hatten wir den Stadtrand erreicht. „Hey, wo sind die französischen Touristen?“, fragte ich. „Am Busbahnhof. Wir treffen sie dort und nehmen dann ein anderes Auto. Das hier ist kaputt. Nicht sicher für eine so lange Fahrt“, antwortete Girma.

„Oh“, sagte ich, „weißt du, ich liebe Äthiopien. Es ist wunderschön und das Essen ist großartig. Am besten aber sind die Leute hier. Die Äthiopier sind so aufrichtig und ehren ihre Kultur.“ Girma zog sich seinen weißen Schal wie eine Kapuze über den Kopf. Er starrte aus dem Fenster, während das Auto eine erbarmungswürdige Straße herunterrumpelte, die mehr aus Schlaglöchern als aus Asphalt zu bestehen

schien. Die anderen rutschten auf ihren Sitzen herum und murmelten untereinander auf Amharisch. Ich hörte immer wieder das Wort für „Geld“. Es war immer noch dunkel draußen und würde frühestens in einer Stunde hell werden. Ich war mit vier Fremden allein in einem Auto, das Gott weiß wohin fuhr. Doch trotzdem stimmte es: Alle Leute, die ich in der letzten Woche getroffen hatte – mal abgesehen von ein paar aufdringlichen Taxifahrern – hatten mich allesamt sehr höflich und respektvoll behandelt. Ich hatte mich immer sehr sicher gefühlt.

„Fährst du mich nach Lalibela oder nur zum Busbahnhof, Girma?”, fragte ich. Er blieb still.

Irgendwann erreichten wir den Busbahnhof. Als alle ausstiegen, versuchte Girma, schnell wegzurennen. Die anderen drei Männer aber hielten ihn an seinem Arm fest und begannen, ihn anzuschreien. Innerhalb von Sekunden waren wir von einer Menschentraube umgeben. Dutzende Männer, die auf ihre Busse warteten oder auf kleinen Hockern vor ihren Lädchen saßen und Kaffee schlürften, bildeten schnell eine bedrohliche Menge. Ein paar stämmige Sicherheitsleute in Khakiuniformen drängten sich bis zu Girma und mir durch.

Girma sah völlig verängstigt aus. Die Sicherheitsmänner zogen ihre Stöcke aus ihren Gürteln, fingen an zu schreien und packten ihn an den Ellbogen. Einer deutete mit seinem Stock auf ein paar Treppen in der Nähe, die nach unten führten.

Ich hob meine Hände. „Nein! Tun Sie ihm nichts! Ich will nur mein Geld zurück, damit ich nach Lalibela fahren kann!“ Die Männer aus dem Auto, die jetzt sehr darauf bedacht waren, den guten Ruf ihres Landes zu verteidigen, erklärten der unruhigen Menge die Lage. Girma begann, aus allen möglichen Taschen zerknitterte Geldscheine zu ziehen. Die Sicherheitsmänner schrien, und er ließ sich in dramatischer Weise auf die Knie fallen. Er zog erst einen und dann den zweiten Schuh aus und brachte noch mehr zerknüllte Geldscheine zum Vorschein. Er hielt sie mir hin, aber ich war zu durcheinander, um sie anzunehmen. Er warf sie auf den Boden, sprintete plötzlich los und ließ dabei seine ramponierten Schuhe zurück. Die Menge schimpfte ihm lauthals hinterher und fing dann an zu jubeln.

Ein junger Mann, der mit mir im Auto gesessen hatte, sprach mich an: „Brother, ich bin Daniel. So sorry. Wir haben genug Geld für eine Mitfahrt nach Gashena für dich zurückgekriegt. Von da aus kannst du den nächsten Minibus nach Lalibela nehmen. Ich helfe dir jetzt. Aber erst trinken wir mal einen Kaffee zusammen.“

Lalibela, März 2018

Um nach Lalibela zu kommen, brauchte ich elf Stunden, drei verschiedene Fahrzeuge und zwei Erdnussbutterbaguettes. Mit mir hatten sich mindestens zwölf weitere Reisende in den Minibus nach Debre Tabor gequetscht. Nach dem Aufruhr am Busbahnhof mit dem falschen Fahrer, der einfach in Socken abgehauen war, hatte ich den Status einer kleinen Berühmtheit. Doch wie bei so vielen Mitfahrgelegenheiten bei solchen Abenteuern hielten wir sehr oft an, ließen Leute aussteigen und nahmen neue mit, sodass das Interesse an mir bis zur Mittagszeit schon erheblich abgeklungen war. Meine Mitreisenden im Auto nach Gashena waren sehr freundlich und neugierig. Sie wollten wissen, wohin der tätowierte Fremde mit ihnen fahren wollte. Die Aussicht auf die Landschaft war spektakulär: steile Klippen, farbgewaltige Canyons, von mehreren Schichten durchzogene Schluchten und beeindruckende Berge, die bis zum Horizont zu reichen schienen.

Wir erreichten Lalibela am späten Nachmittag. Durch mehrere unvorhergesehene Zufälle fand ich eine Unterkunft bei einer Familie am Stadtrand, statt in einem Hotel oder einer Pension zu bleiben. Ein weiterer glücklicher Zufall wollte es, dass ich Cisco im Unique Restaurant traf, das weniger wie ein Restaurant, sondern eher wie ein kleiner, etwas heruntergekommener heimlicher Treffpunkt für Revolutionäre aussah. Ich erzählte Cisco, dass ich an einem Kochbuch arbeitete, und ich musste ihr versprechen, dass ich am nächsten Tag wiederkommen würde, um zusammen mit ihr zu kochen.

Ciscos Küche war eine der wunderbarsten und chaotischsten Küchen, die ich auf meinen Reisen je gesehen hatte, und machte damit sogar den rudimentärsten und stark improvisierten Miniküchen in Indien und Südostasien Konkurrenz. Sie kochte größtenteils auf traditionellen Holzfeuern und verwendete Gefäße aus Ton und massive, vom häufigen Gebrauch ziemlich mitgenommene Kessel. Ich sah ihr dabei zu, wie sie Pizza auf ihrem gigantischen runden Mitad-Grill zubereitete. Sie buk riesige Injera und türmte sie in geflochteten Körben zu Stapeln auf. Ein nicht abreißender Strom hungriger Gäste aß diese zusammen mit ihren fantastischen Beyaynetu-Platten mit Gemüsegerichten genauso schnell auf, wie sie und ihre Töchter sie zubereiten konnten. Als sämtliches Essen aus war, machte sie eine Pause und trank Tee mit mir.

Bei einem anderen Imbiss nicht weit von der Hauptstraße lud mich Zadie in ihre Küche ein, in der wir zusammen Injera buken. Ich beobachtete, wie sie Platten mit einem Dutzend unterschiedlicher Gemüse- und Linsengerichte, Salate und Soßen belud. Ich hatte das große Glück, bei meinem Aufenthalt in Lalibela gleich in mehrere Küchen bei Leuten zu Hause oder in Restaurants eingeladen zu werden. Dadurch konnte ich sehr viel über die äthiopische Küche lernen und unzählige Gerichte probieren, von denen ich zuvor noch nie etwas gehört hatte.

Noch vor Sonnenaufgang stand ich auf und folgte den Pilgerschwärmen, die sich auf den Weg zu den unterirdischen, aus Felsformationen herausgeschlagenen Kirchen machten. Da die Kasse noch nicht offen war, konnte ich mir kein Eintrittsticket kaufen. In dem Moment stieß ich auf ein Dokumentarfilmteam, das mich kurzerhand als „Producer“ anheuerte, wodurch ich als Teil der Crew von den Sicherheitsleuten durchgewunken wurde. Die Sonne ging auf und ließ die Felswände und Hügel aufleuchten, die von den herbeiströmenden, weiß gekleideten Gläubigen hell gesprenkelt waren. Tief unten brannten an den heiligen Schreinen der alten Kirchen aus dem 12. und 13. Jahrhundert Kerzen und Weihrauch, und die Gesänge der Besucher hallten in den unterirdischen Höhlen und Kammern wider. Während der Tag seinen Lauf nahm, erkundete ich alle elf heiligen Stätten, kroch durch pechschwarze Tunnel, erklomm steile, in Steinwände gehauene Treppen und brachte es sogar fertig, mich zweimal zu verirren.

Die Nacht brach an. Ich winkte eine Tuk-Tuk mit Rastafari-Fähnchen, Aufklebern, Ikonen und blinkenden Lichtern heran. Der Fahrer begrüßte mich mit einem enthusiastischen High Five, als würden wir uns schon seit Kindertagen kennen. Schnell holperten wir die hügelige Straße zu meiner Gastfamilie zurück.

Bermetebekiya (3600 m), nördliches Hochland, März 2018

Es war der zweite Morgen unseres Treks durch Äthiopiens nördliches Hochland. Nach einem Frühstück bei Sonnenaufgang – Porridge und krosses Fladenbrot mit einer Plastiktasse voll brühend heißem Gewürztee – waren wir aufgebrochen. Den morgendlichen Tee hatte ich schnell vergessen, aber die Stunden, die wir die Nacht zuvor bei Mollas Familie ums Kochfeuer herum verbracht hatten, waren mir noch frisch in Erinnerung. Nach dem Abendessen und einer Runde Gerstenbier waren die anderen eine Etage höher geklettert, um über den Tieren zu schlafen, und ich hatte mich in der kleinen Nachbarrundhütte, die innen mit Hunderten von Handabdrücken verziert war, in meinen Schlafsack verkrochen. All das schien jetzt meilenweit weg zu sein.

Die Sonne stand hoch am makellos tiefblauen Himmel, der nur von einigen weißen Wolkenstreifen durchzogen war. Das Gebirgspanorama und das Hochland waren sprichwörtlich atemberaubend – fast schön genug, um mich von meinen schmerzenden Augäpfeln abzulenken, die unsichtbare Hände in meinem Schädel zusammenzuquetschen schienen. Ich massierte meine Schläfen und beobachtete ein paar Paviane, die in der Ferne einen Felsenkamm entlangstoben. Sie brüllten, um den Rest davor zu warnen, dass Eindringlinge sich ihnen näherten. Das Echo hallte wider, und ich hatte dabei das Gefühl, als knallten direkt vor meinen Trommelfellen winzige Becken scheppernd gegeneinander.

Ich brauchte Buna – Kaffee –, und zwar dringend.

„Vielleicht in diesem Dorf“, sagte Abeje und deutete auf eine Ansammlung kleiner Tukulhütten hinter einer Reihe staubiger Hügel, durch deren Mondlandschaft sich ein mit Steinen übersäter Serpentinenpfad wand. Ich fühlte ein kleines bisschen Scham für meine privilegierte Erwartungshaltung in mir aufsteigen und sagte mir: Das ist eine wichtige Erinnerung daran, die endlosen Bedürfnisse und Forderungen an das Leben in Schach zu halten. Doch bei einem akuten Fall von Koffeinentzug verliert jede Art von Meditation schnell ihren Reiz. Ich stellte mir vor, wie tibetanische buddhistische Mönche und äthiopische koptische Priester sich zusammendrängten, um irgendwo zusammen im Prenzlberg hippe Espressodrinks zu schlürfen.

Als hätte er meine Gedanken gelesen, klopfte mein Guide Abeje mir auf die Schulter und meinte: „Ich hoffe du erwartest keinen Macchiato.”

Das tat ich nicht, aber sein Kommentar ließ mich an die Tage in Addis, Gondar und Lalibela zurückdenken: Drei- bis viermal am Tag hammerstarker äthiopischer Espresso an Straßencafés zusammen mit den Einheimischen. Ich sagte mir immer wieder, dass es nicht die Schuld des Kochs und auch nicht die der größtenteils ohne Kaffee lebenden Menschen in den letzten drei Dörfern war; nicht die der Bauern, die einen Tagesmarsch zum nächsten Markt zurücklegen mussten, oder die der neugierigen Kinder, die in Decken eingewickelt zum Weg gerannt kamen, um den komischen Fremden zu beäugen. Sie brauchten keinen Kaffee und wussten auch nicht, wo es welchen gab. Wir waren mehrere Tagesmärsche von Straßen und Elektrizität entfernt, von Läden und größeren Märkten ganz zu schweigen. Ich hatte nicht daran gedacht, selbst etwas Kaffee in meinen Rucksack zu packen, oder die uns begleitende Köchin darum zu bitten, genug davon mitzubringen. Ich war an Überfluss und eine große Auswahl gewöhnt und hatte angenommen, dass Kaffee auch in den Hochlandgebieten etwas ganz Normales war und nicht ein Luxus, den man sich für Rituale und Zeremonien aufhob.

Die Matriarchin der zehn-Hütten-Siedlung erhob sich hinter einem Berg gekeimter Gerste, der in der Sonne trocknete, und sah uns an. Ihr Mund und ihre Augen, die aus ihrem faltigen Gesicht leuchteten, hießen uns herzlich willkommen. Abeje sprach mit ihr, und ich freute mich unbändig, als ich die amharischen Wörter für „Guten Tag!“, „bitte“ und „Kaffee“ heraushörte. Sie drehte sich um und trat in ihre Hütte, neben der ein übereifrig widerkäuendes Rind stand, das mit großen Augen den unerwarteten Besuch anglotzte. Die Frau kam mit handgeschnitzen Holzhockern und einem aus einem Baumstumpf gehackten Tisch zurück. Abeje und ich setzten uns. Sie spülte zwei Tassen mit Wasser aus einem Krug aus und trocknete sie mit einem Zipfel ihres ausgeblichenen Kleids.

Dann verschwand sie erneut und tauchte mit einem riesigen Teller auf, auf dem wunderbar luftiges, zusammengefaltetes Injera unter einem großen Berg roter Misir-Wot-Soße dampfte. Sie setzte sich neben uns und wir zerpflückten das Injera, tunkten es in die Linsensoße und schoben es uns in den Mund. Ich war völlig hin und weg von diesem einfachen, aber umso köstlicheren Mahl. Nach dem letzten Bissen wusch ich mir die Hände mit dem Wasser, das Abeje mir aus dem Krug über die Hände goss.

Wieder stand die Frau auf, um durch die tiefe Tür zurück in die Hütte zu treten. Diesmal kam sie mit einer traditionellen Jabana-Kaffeekanne zurück, die wohl älter war als jeder von uns. Sie hielt die Kanne erst nah über jede Tasse und hob sie dann fast einen Meter weit nach oben, während sie das dunkle, starke Gebräu hineingoss. Dampf erhob sich aus den Tassen auf dem Tisch und formte filigrane Gebilde in der kühlen Gebirgsluft.

Ich hob die Kaffeetasse zum Mund und freute mich auf neue Energie und das baldige Ende meiner pochenden Kopfschmerzen. Sie sah mich an, nickte und sagte „Buna“.

„Buna!“, wiederholte ich, und bedankte mich mit „Ameusegenallo“.

Sie goss eine weitere Runde Kaffee nach.

Senig Karia
gefüllte Paprika

2 bis 4 Portionen / Dauer 40 Min.

8–10 (100 g) kleine (Brat-)Paprika
5–6 (60 g) Cherrytomaten fein gehackt
1 mittelgroße (80 g) rote Zwiebel fein gehackt
1/2 Tasse (32 g) Sojagranulat
1/2 Tasse (120 ml) Wasser
2 EL Sonnenblumenkerne (geschält)

2 EL Pflanzenöl
1 TL Berbere (Seite 25)
oder **1 TL Paprikapulver**
1/2 TL Koriander gemahlen
1/4 TL Wot Qimem (Seite 29) oder **schwarzer Pfeffer** gemahlen
1 EL Zitronensaft
1/2 TL Salz
1 kleine Handvoll frische Basilikumblätter fein gehackt *wenn gewünscht*

1. **Paprika** waschen und längs halbieren. Samen und Stielansatz entfernen.
2. 1/2 Tasse (120 ml) **Wasser** in einem mittelgroßen Topf mit Deckel zum Kochen bringen. **Sojagranulat** einrühren.
3. Vom Herd nehmen. Abdecken und 10 Min. ziehen lassen. Abgießen und überschüssige Flüssigkeit herauspressen. Beiseite stellen.
4. Eine kleine Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. **Sonnenblumenkerne** hineingeben und 2 bis 4 Min. unter häufigem Rühren leicht rösten. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.
5. Öl in einem mittelgroßen Topf auf mittlerer Flamme erhitzen.
6. Gehackte **Zwiebel**, **Berbere** (oder **Paprikapulver**), gemahlenen **Koriander** und **Wot Qimem** (oder **schwarzen Pfeffer**) hineingeben.
7. 3 bis 5 Min. unter häufigem Rühren braten, bis es sehr aromatisch duftet und die Zwiebel weich ist.
8. Ausgedrücktes **Sojagranulat** und geröstete Sonnenblumenkerne einrühren. 4 bis 6 Min. unter häufigem Rühren braten, bis die Mischung gebräunt ist.
9. Fein gehackte Tomaten, Zitronensaft und Salz unterrühren. 3 bis 5 Min. schmoren, bis die Tomaten zerfallen, die Flüssigkeit verdampft und die Mischung eingedickt ist. Vom Herd nehmen.
10. Falls verwendet gehackte **Basilikumblätter** einrühren. 5 bis 10 Min. abkühlen lassen.
11. Paprikahälften großzügig mit der Mischung füllen. Auf einem Teller anrichten und als Snack oder Vorspeise oder zusammen mit anderen Gerichten und Injera servieren.

Variationen:
Ofengeröstet: Ofen auf 250°C / Stufe 9 vorheizen und Paprika in einer gefetteten Auflaufform je nach Größe 15 bis 35 Min. rösten, bis die Seiten leicht angeschmort und die Oberfläche knusprig ist. Funktioniert besonders gut mit größeren, z. B. Gemüse- oder Spitzpaprika (ebenfalls längs halbiert, ohne Stielansatz und entsamt). Auf Wunsch 1 EL mehr Öl beim Braten der Füllung verwenden und Paprika vor dem Füllen und Ofenrösten großzügig mit Öl einreiben, damit sie nicht austrocknen.

Butecha
Kichererbsen-Rührei

2 bis 3 Portionen / Dauer 30 Min. +

1 Tasse (125 g) Kichererbsenmehl
2 Tassen (480 ml) heißes Wasser
1 TL Salz
1/2 TL Kurkuma gemahlen

2 EL Olivenöl
1 kleine (50 g) rote Zwiebel fein gehackt
1 Knoblauchzehe fein gehackt
1 rote oder **grüne Jalapeño-Schote** entsamt, in Scheiben geschnitten
2 EL Zitronensaft
1 kleine Handvoll frischer Petersilie oder **Basilikumblätter** gehackt

1. Einen großen beschichteten Topf oder Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen.
2. **Kichererbsenmehl** hineingeben und Klümpchen mit einem Schneebesen auflösen. Alternativ Kichererbsenmehl in eine Schüssel sieben und dann in den Topf oder die Pfanne geben. 3 bis 5 Min. unter ständigem Rühren leicht rösten, bis es aromatisch duftet.
3. Langsam heißes **Wasser** einrühren und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Rühren, bis eine glatte Masse entsteht. Flamme herunterstellen, wenn die Mischung zu stark blubbert.
4. **Salz** und **Kurkuma** einrühren. Weiter 10 bis 15 Min. unter ständigem Rühren köcheln, bis die Mischung eindickt.
5. Vom Herd nehmen und Mischung in eine Schüssel oder auf einen Teller löffeln. 20 Min. abkühlen lassen.
6. Abdecken und 30 bis 60 Min. im Kühlschrank kaltstellen, bis die Mischung richtig eingedickt ist.
7. **Olivenöl** in einer kleinen Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen.
8. Gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** hinzufügen. Unter ständigem Rühren 2 bis 3 Min. leicht bräunen.
9. **Jalapeño** hinzufügen (falls verwendet) und 1 weitere Minute braten. Vom Herd nehmen.
10. Gekühlte Kichererbsenmischung aus dem Kühlschrank nehmen. In eine große Schüssel geben und umrühren.
11. Gebratene Zwiebel, Knoblauch und Jalapeño zusammen mit **Öl** und **Zitronensaft** unter die Kichererbsenmischung rühren. So lange rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Frische gehackte **Petersilie** oder **Basilikumblätter** untermengen.
12. Abdecken und vor dem Servieren 15 Min. ziehen lassen.

Misir Wot
Berbere-Linsen

3 bis 4 Portionen/ Dauer 45 Min.

1 Tasse (190 g) rote Linsen
3 1/4 Tassen (780 ml) Wasser bei Bedarf mehr
2 mittelgroße (150 g) rote Zwiebeln fein gehackt
3–4 Knoblauchzehen fein gehackt
2 cm frischer Ingwer fein gehackt

3–4 EL Pflanzenöl
1 TL Salz
2 mittelgroße (150 g) Tomaten gehackt
2 EL Tomatenmark
2–3 EL Berbere (Seite 25)
1 EL Paprikapulver
1/4 TL Kurkuma gemahlen
1 EL Niter Qibe (Seite 27) oder **Olivenöl** *wenn gewünscht*
1–2 EL Rotwein
1 rote oder **grüne Jalapeño-Schote** entsamt, gehackt *wenn gewünscht*

1. **Linsen** gründlich waschen und abgießen. In einen kleinen Topf geben und mit 2 Tassen (240 ml) kochendem Wasser bedecken. Topf abdecken und beiseite stellen.
2. Gehackte **Zwiebeln**, **Knoblauch** und **Ingwer** in einer kleinen Küchenmaschine oder einem Mixer zu einer groben Paste mixen. Alternativ die Zutaten sehr fein hacken.
3. **Öl** in einem mittelgroßen Topf auf mittlerer Flamme erhitzen. Paste bzw. feingehackte Zutaten und **Salz** hineingeben. 8 bis 12 Min. unter regelmäßigem Rühren braten, bis die Mischung dunkel wird und das Öl sich trennt.
4. Gehackte **Tomaten** in einer kleinen Küchenmaschine oder einem Mixer pürieren.
5. **Tomatenpüree**, **Tomatenmark**, **Berbere**, **Paprikapulver** und **Kurkuma** und optional **Niter Qibe** (oder **Olivenöl**) und **Rotwein** in den Topf zur Paste geben und gut umrühren.
6. Eingeweichte Linsen zusammen mit dem Einweichwasser einrühren und die Mischung zum Kochen bringen.
7. Flamme herunterstellen und die Linsen halb abgedeckt 20 bis 30 Min. köcheln lassen, bis sie sehr weich sind und das Gericht die gewünschte Konsistenz hat. Dabei nach und nach 1 1/4 Tassen (300 ml) **Wasser** hinzufügen und gelegentlich umrühren. Topf vom Herd nehmen.
8. **Jalapeño** unterrühren (falls verwendet).
9. Abdecken und 10 bis 20 Min. ziehen lassen. Zusammen mit anderen Gerichten und Injera servieren.

Ful
zerdrückte Favabohnen

2 Portionen / Dauer 25 Min. +

2 Tassen (325 g) Fava- bzw. **Dicke** oder **Ackerbohnen** (gekocht)
oder **1 Tasse (175 g) Fava-** bzw. **Dicke** oder **Ackerbohnen** (getrocknet)
1 kleine (65 g) Tomate gehackt
1 kleine (60 g) Zwiebel fein gehackt
3 Knoblauchzehen fein gehackt

3 EL Olivenöl mehr zum Garnieren
1/2 TL Berbere (Seite 25) *wenn gewünscht*
1 TL Paprikapulver
1/4 TL Kreuzkümmel gemahlen
1/4 TL schwarzer Pfeffer gemahlen
3/4 TL Salz
1/2 Tasse (120 ml) Wasser bei Bedarf mehr
1 EL Zitronensaft *wenn gewünscht*
1 grüne Jalapeño-Schote entsamt, in Scheiben geschnitten *wenn gewünscht*
1 mittelgroßes Baguette *wenn gewünscht*

1. Getrocknete **Favabohnen** über Nacht einweichen. Abgießen und Wasser wegschütten. Bohnen 60 bis 90 Min. (wenn möglich länger) ohne Salz in frischem Wasser weich kochen. Abgießen.
2. Gekochte **Bohnen** abgießen und spülen.
3. **Olivenöl** in einem mittelgroßen Topf auf niedriger bis mittlerer Flamme erhitzen.
4. Gehackte **Zwiebel** hineingeben. 2 bis 3 Min. unter regelmäßigem Rühren braten.
5. Gehackten **Knoblauch**, **Berbere** (falls verwendet), **Paprikapulver**, **Kreuzkümmel**, **schwarzen Pfeffer** und **Salz** einrühren. 3 bis 5 Min. unter ständigem Rühren braten, bis es sehr aromatisch duftet und die Zwiebel weich ist.
6. Gekochte **Bohnen** und gehackte **Tomaten** einrühren. Bohnen zerdrücken. 3 bis 5 Min. schmoren, bis die Tomaten auseinanderfallen.
7. 1/2 Tasse (120 ml) **Wasser** hinzufügen. 5 bis 8 weitere Min. unter regelmäßigem Rühren schmoren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen. **Zitronensaft** (falls verwendet) einrühren. Vom Herd nehmen.
8. In einer Schüssel oder auf einem Teller anrichte. Mit Jalapeño garnieren und mit **Olivenöl** beträufeln.
9. Mit **Baguette** oder anderen Gerichten und Injera servieren.

Variationen:
Andere Bohnen: Mit Kichererbsen oder weißen Bohnen ersetzen oder ergänzen.

Choco Dabo
süßes Brot mit Schokoladenfüllung

4 bis 6 Portionen / Dauer 60 Min. +

2/3 Tasse (160 ml) warmes Wasser
2 TL Trockenhefe
2 EL Zucker
2 1/2 Tassen (320 g) Mehl (Type 550)
1/4 TL Salz
4 EL Pflanzenöl

1. In einer großen Schüssel warmes Wasser, Hefe und Zucker verquirlen. Abdecken und 10 Min. ruhen lassen.
2. **Mehl** und **Salz** einrühren. 2 EL **Öl** hinzufügen. 2 bis 3 Min. zu einem glatten Teig kneten.
3. 1 weiteren EL **Öl** hinzufügen und Teig weitere 1 bis 2 Min. durchkneten. Restlichen 1 EL **Öl** hinzufügen und Teig 3 bis 5 Min. weiterkneten, bis er glatt und elastisch ist.
4. Zu einer Kugel formen und zurück in die Schüssel geben. Gut abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
5. Abdecken und mehrmals durchkneten. Zurück in die Schüssel geben, abdecken und weitere 30 bis 60 Min. gehen lassen.

Schokoladenfüllung:

80 g Zartbitterschokolade gehackt
3 EL Sojamilch oder **Wasser**
1/4 Tasse (60 g) Zucker

1. Einen kleinen Topf auf niedriger Flamme erhitzen. Gehackte **Schokolade**, 3 EL **Sojamilch** (oder **Wasser**) und 1/4 Tasse (60 g) **Zucker** hineingeben. 2 bis 3 Min. unter Rühren schmelzen lassen, bis eine glatte flüssige Masse entsteht. Vom Herd nehmen.
2. Teig abdecken und mehrmals kurz durchkneten. Flach auf eine gefettete Oberfläche drücken und zu einem 1 cm dicken Rechteck pressen.
3. Schokoladenfüllung gleichmäßig auf der Oberfläche verteilen. Teig vorsichtig zu einem Laib aufrollen oder falten. In eine gut gefettete Back- oder Auflaufform geben und andrücken, damit auch die Ecken ausgefüllt sind. Straff mit Aluminiumfolie abdecken.
4. 20 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.
5. Ofen auf 190°C / Stufe 5 vorheizen.
6. 20 bis 30 Min. backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und ein in die Mitte gestochenes Messer sauber wieder herauskommt. Vor dem Anschneiden 10 Min. abkühlen lassen.