



Frühstück

Fit-Fit (Äthiopien, Eritrea)

Für 4 Personen

Nährwerte pro Portion: 290 kcal

Für Fit-Fit:

- 3 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL gehackter Ingwer
- 2 Fleischtomaten
- 5 EL Rapsöl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Berbere-Würzmischung, alternativ gehackte rote Chilischote
- Salz

Außerdem:

- Fladenbrot, alternativ Vollkornbrot

Zum Servieren:

- 2 kleine Zwiebeln
- 1 Tomate
- 1 grüne Chilischote, alternativ süßes Paprikapulver

Einfach erklärt

Berbere-Würzmischung gibt's in Afrika-Shops. Sie ist ein äthiopisches Gewürz mit Chili, Nelke und Piment.

So geht's

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken und in der Pfanne anschwitzen. Tomatenmark und Berbere (alternativ gehackte rote Chilischote) unterrühren.
2. Klein gewürfelte Tomaten hinzugeben und salzen, 5 Minuten köcheln lassen.
3. 180 ml Wasser angießen und die Masse etwas einkochen lassen.
4. Brot in Stücke schneiden und hinzugeben. Weiter kochen lassen, bis das Brot die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat.
5. Fein gewürfelte Zwiebeln, Tomate und grüne Chilischote miteinander mischen und damit die Tomaten-Brot-Mischung bestreuen und servieren.