

## SO ISST GRAZ

Das Café „Abol“ serviert eine afrikanische Köstlichkeit...

## ...Äthiopisches Tibs

Heute wagen wir uns auf unbekanntes Terrain und empfehlen ein Gericht aus Äthiopien: Tibs, serviert vom Café „Abol“ (Schönaugasse). Tibs ist ein Klassiker der äthiopischen Küche. Zu diesen zählen auch Gerichte wie unzählige Currys, etwa Shiro (mit Kichererbsen) oder Sils (Tomatencurry). Vegetarier kommen bei einer äthiopischen Speisekarte sowieso auf ihre Rechnung – da verblissen selbst die hiesigen Veggie-Lokale. In unserem Fall gibt's trotzdem fleischliche Genüsse: Tibs wird mit Rind gemacht, Schwein wird in Äthiopien nicht gegessen, im Gegensatz zu Huhn, Ziege oder Fisch. Serviert wird fast jedes Gericht (auch als gemischte Platte mit fleischlosen Kostproben) auf Injera, einem hauchdünnen Sauerteig aus Zwerghirse (Teff) und Weizenmehl. Die Teff-Mehlmischung enthält kein Gluten und ist reich an essenziellen Fettsäuren und Kalzium. Gerichte wie Tibs isst man in Äthiopien gern in großer Runde oder nach langen Gesprächen. Vielleicht auch, um den Appetit zu steigern. Sagt doch ein äthiopisches Sprichwort: „Die Vorfreude auf das Gute ist ein Teil des Genusses.“ **PHIL**

**Zutaten für 4 Personen:** 200g Rindfleisch, in kleine Stücke geschnitten, 1 kleine Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten, ½ TL fein gehackten Knoblauch u. Ingwer, 1 bis 2 EL Öl, etwas Kardamom und Kreuzkümmel, gemahlen, Salz, Pfeffer, ¼ TL Chili-Pulver (optional), etwas frischen Rosmarin, ¼ einer Pfefferoni.

**Zubereitung:** Das Öl in einer heißen Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin anbraten, bis es einen leichten Brauntönen annimmt. Im Anschluss die gehackte Zwiebel, Knoblauch und Ingwer dazugeben und per Rühren unterheben. Nachdem diese Zutaten gut mit dem Fleisch verkocht sind, alle weiteren Gewürze außer dem Pfefferoni untermengen. Diese Menge nun nur noch kurz auf der Hitze köcheln lassen. Je nach Geschmack nun auch den Chili hinzufügen. Zum Schluss die Pfefferoni in die Pfanne geben und alles gut miteinander in der Pfanne durchschwenken. Auf ein bis zwei Injera (äthiopisches Fladenbrot) warm servieren.



Sara Mekonnen serviert hausgemachtes Tibs. Vergleichbar ist das Gericht am ehesten mit Gulasch – und lässt sich wie dieses auch ideal aufwärmen. SCHERIANU (2)