

# ERITREA Medhanie Teklehaimanot kocht Lammragout

Zutaten für 4-5 Personen:

Salat:

250 g grob gewürfelte Tomaten

250 g Gurken in Scheiben

100 g Eichblatt

½ Zitrone

3 EL Sonnenblumenöl

Injira (Pfannkuchen/Fladen):

200 g Weizenmehl

5 g frische Hefe

300 ml lauwarmes Wasser

1 Prise Salz

Lammragout :

300 g Zwiebeln (2 cm Würfel)

20 g gepresster Knoblauch

7 g gepresster Ingwer

1 kg Lammkeule (2-3 cm Würfel)

20 g Berbere-Gewürz (4 EL)

8 g Salz

20 g Tomatenmark

400 g gehackte Tomaten



### **Injira:**

Wasser mit Hefe verrühren. Mehl (authentisch wäre Teff-Mehl) mit Wasser-Hefemischung verrühren, etwas Salz zugeben und ca. 6 bis 8 Stunden gehen lassen.

Anschließend wie einen Pfannkuchen in einer heißen beschichteten Pfanne zubereiten.

### **Lammragout:**

Zwiebeln in Öl anbraten, Berbere zugeben, Fleisch mitbraten und mit Salz würzen. Tomatenmark untermischen, kurz anschwitzen und mit gehackten Tomaten auffüllen. Ragout im Ofen mit Deckel 3 bis 4 Stunden kochen.

### **Salat:**

Tomaten und Gurken mit dem Saft der halben Zitrone und etwas Salz marinieren. Eichblatt vor dem Servieren untermischen.

## *Hayas Tipp:*

In den letzten 20 Minuten den Deckel abnehmen und die Hitze auf die höchste Stufe stellen (250 Grad), damit eine Röstung entsteht.

