

Zigni

Zigni ist ein typisches eritreisches Gericht, das mit einer sehr scharfen Gewürzmischung – Berbere – gewürzt und geschmort wird.

Da es Berbere nicht überall zu kaufen gibt, hier ein Alternativrezept:

Zutaten:

500 gr Rindfleisch

5 Stück Zwiebel

2 EL Öl

2 ½ EL scharfes Paprikapulver (für deutsche Küche auch milderer Paprikapulver verwenden)

5 Knoblauchzehen

1 rote Paprika

500 gr passierte Tomaten

Wasser

Die Zwiebeln sehr fein schneiden. In einem Topf zunächst ohne Öl schmoren – evtl. ein klein wenig Wasser dazugeben – bis die Zwiebeln weich sind. Öl zugeben und weiter schmoren.

Das Paprikapulver über die Zwiebel streuen und kräftig rühren. Ca. 100 ml Wasser zugeben, einkochen lassen. Dann nochmals Wasser dazugeben, wieder einkochen bis dickflüssig. Die Zwiebeln müssen richtig eingekocht sein.

Das Rindfleisch in kleine Würfel schneiden. Mit den passierten Tomaten zu der Paprika-Zwiebelmasse geben. Salzen nach Geschmack und 30 Min. kochen.

Die Paprika zusammen mit den Knoblauchzehen klein schneiden mit Salz mischen und zusammen ganz fein hacken. Zum Fleisch geben und weitere 10 Min. kochen.

Evtl. mit Curry- und Chilli con Carn- und Knoblauch-Pulver abschmecken.

Variation

Anstelle des Rindfleischs kann Hähnchenfleisch verwendet werden. Rote Paprika weglassen – nur Knoblauch verwenden.

Serviert wird Zigni auf Injera. Man reißt Stücke vom Injera mit der rechten Hand ab und greift sich damit eine mundgerechte Portion des Ragouts.

