

Kochkurs, 05.11.2025

mit Frau Luela Tekle (Mama von Nathan und Abel)

Äthiopisches Fladenbrot

Wir brauchen:

Die Menschen in Äthiopien brauchen keine Waage, sie nehmen die Zutaten „nach Gespür“.

Dinkel Vollkornmehl

etwas Hefe

etwas Salz

etwas Zucker

etwas lauwarmes Wasser

etwas Öl



1. Die Hefe mit lauwarmem Wasser ansetzen und mit den Händen auflösen.
2. Alle restlichen Zutaten kommen in die Schüssel und werden mit der Hand zu einem Teig geknetet.
3. Ist der Teig zu klebrig, kommt noch etwas Mehl dazu, ist er zu fest, dann noch etwas Wasser.
4. Brotkugeln werden geformt und zugedeckt müssen diese jetzt ruhen und „aufgehen“.
5. Eine Schüssel wird dann mit Krautblättern oder Bananenblättern ausgelegt. Darauf kommt das Brot.
6. Im vorgeheizten Backrohr ca. 35 Minuten backen. In der Hälfte der Zeit, den Brotlaib umdrehen.

