

## Köstlichkeiten der Kulturen: Rezepte unserer MitarbeiterInnen

### Aus Eritrea



### Ein Rezept von Medon Tesfazion

Ehemalige Verwaltungsmitarbeiterin bei der AWO Württemberg

Medon Tesfazion und ihre Familie kommen aus Eritrea. Sie war bis Ende Juni 2016 bei uns beschäftigt, bedingt durch einen Umzug in ein anderes Bundesland, musste sie uns leider verlassen. Zum Abschied hat sie uns dieses Rezept hinterlassen. „Dieses Frühstück wird in Eritrea generell nach der Geburt eines Kindes gegessen. Unserer Familie schmeckt es so gut, dass wir es auch sonst gerne mal essen. Ga'at isst man nie allein - immer mit der Familie!



Alle Rezepte aus den Einrichtungen der AWO Württemberg befinden sich unter:  
[www.awo-stellenangebote.de/kulinarische-schaetze.html](http://www.awo-stellenangebote.de/kulinarische-schaetze.html)

## Aus Eritrea



### Ein Rezept von Medon Tesfazion

Ehemalige Verwaltungsmitarbeiterin bei der AWO Württemberg

Medon Tesfazion und ihre Familie kommen aus Eritrea. Sie war bis Ende Juni 2016 bei uns beschäftigt, bedingt durch einen Umzug in ein anderes Bundesland musste sie uns leider verlassen. Zum Abschied hat sie uns dieses Rezept hinterlassen. „Dieses Frühstück wird in Eritrea generell nach der Geburt eines Kindes gegessen. Unserer Familie schmeckt es so gut, dass wir es auch sonst gerne mal essen. Ga‘at isst man nie allein - immer mit der Familie!

## Ga‘at

### Zutaten:

300g Hirsemehl

100ml Wasser

2EL Tesmi (Gewürzbutter)\*\*

2TL Berbere (Paprikapulver)\*

250g Joghurt

1TL Salz

### Zubereitung:

Das Mehl in einer Pfanne ca. 5 Minuten rösten. Anschließend das geröstete Mehl sieben und in einen Topf geben. Mit einem Holzlöffel unter ständigem Stampfen mit Wasser erhitzen. Nach etwa 15 Minuten den Topf von der Herdplatte nehmen und den Teig in eine große eingeölte Schüssel geben. Durch schnelle kreisende Bewegungen formt sich eine Kugel. Die Kugel nun zu einem Vulkan formen, sodass in der Mitte eine Mulde entsteht.

Das Tesmi in einem Topf erhitzen bis es flüssig ist. Das Berbere und ½ TL Salz hinzugeben und gut verrühren. Die Tesmi-Berbere-Mischung in die Mulde gießen.

Den Joghurt um den Vulkan herum verteilen und mit Salz und 1 TL von der Tesmi-Berbere-Mischung verfeinern.

Guten Appetit

\* Berbere bekommt man entweder im Afroshop oder in eritreischen Restaurants.

\*\*Tesmi kann man entweder durch Öl ersetzen oder man stellt es selber her.

