



Wir bauen ein Haus für Alle

Kochrezepte

Eritrea: Kilwa Berei – Gebratenes Rindfleisch



Zutaten für 4 Personen:

800 g mageres Rindfleisch
1 Zwiebel
4 scharfe Peperoni
etwas Pflanzenöl
Salz und Pfeffer
etwas Duftbutter (in afrikanischen Geschäften oder über das Internet erhältlich)
alternativ Pflanzenöl
Awaze (Chilipaste)
Fladen

Zubereitung:

1. Das Rindfleisch in Streifen schneiden, eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und das Rindfleisch in die Pfanne geben. Von allen Seiten braten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Zwiebel und die Peperoni in Streifen schneiden und zusammen mit der Duftbutter zum Fleisch hinzufügen.
3. Je nach Belieben Awaze, eine eritreische Chilipaste, hinzugeben.
4. Anschließend auf einer mit Fladen belegten Platte anrichten. Die Duftbutter ist eine mit eritreischen Gewürzen verfeinerte Butter und ein wichtiger Bestandteil der eritreischen Küche. Wer keine Duftbutter in afrikanischen Geschäften oder über das Internet erhält, verwendet stattdessen noch etwas Pflanzenöl nach Geschmack.

Foto: Leischner-Photographie.de