



Berhanu Girma in seinem Restaurant «Marathon» im Zürcher Kreis 3. Drei Tage verbringt der Äthiopier jeweils in Zürich, den Rest der Woche arbeitet Girma in Freiburg, wo er zusammen mit seiner Frau ein weiteres äthiopisches Restaurant betreibt.



Schlange stehen fürs Essen: äthiopische Frauen in Addis Abeba.

Hunger trotz reichlich Wasser

Berhanu Girma stammt aus der äthiopischen Hauptstadt Addis Abeba, in der zwei der insgesamt 66 Millionen Menschen des Landes leben. Ungefähr 13 Millionen Menschen waren 2003 vom Hunger bedroht. Die Not im Land ist überwiegend hausgemacht: Grund und Boden gehören dem Staat, dessen Regierende lieber Rüstungs- als Wirtschaftspolitik betreiben. Deshalb werden – trotz Wasserreichtum – nur 5% der landwirtschaftlich nutzbaren Fläche bewässert.

Äthiopisches «Fondue»

Die äthiopische Esskultur bietet nicht nur geschmackliche Überraschungen – auch handwerklich werden Gäste im Zürcher Restaurant «Marathon» gefordert. Geschäftsführer Berhanu Girma bietet unbedarften Besuchern allerdings Hilfe.

VON SIBYLLE STILLHART

Das Besteck fehlt. Ein banger Blick auf den Nachbartisch bestätigt: Hier, im äthiopischen Restaurant «Marathon» in Zürich, wird von Hand gegessen. Gerade schiebt sich ein Gast ein Stück Poulet mit den Fingern in den Mund, während seine Begleitung noch etwas unbeholfen die Linsen auf das Fladenbrot schaufelt. Überhaupt tun sich die Besucher schwer, plötzlich auf Messer und Gabel

zu verzichten. Deshalb eilt Berhanu Girma, Geschäftsführer des «Marathon», lächelnd von Tisch zu Tisch und erklärt, wie einfach das Speiseritual eigentlich zu praktizieren ist: Geschick reist er jeweils ein Stück Injera – Brotfladen – ab, fasst damit etwas Fleisch oder Gemüse und steckt das Ganze in den Mund. Voilà!

Hier eine Frage, dort ein Wunsch: Mehrere Kilometer

spult Berhanu Girma in seinem Lokal ab – müde wird er nicht. Der Geschäftsführer aus Addis Abeba, der Hauptstadt Äthiopiens, war als Marathonläufer weitere Strecken gewohnt: Zwischen 1981 und 1985 wurde er im Mannschafts-Crosscountry viermal Weltmeister. Heute – seit zwölf Jahren in der Schweiz – möchte er zusammen mit seiner Frau hiesigen Gästen die Geheimnisse äthiopischer Esskultur näher bringen.

Das «Marathon» ist kein Trendlokal, doch die Speisekarte ist exotisch: «Yebeq Wot» ist ein Lammeintopf an schwarzer Zwiebelsauce; «Kitfo» rohes, gehacktes, gut gewürztes Rindfleisch – ähnlich einem Tatar. Mit «Doro Wot» wird das traditionelle äthiopische Festessen bezeichnet, das aus einem Eintopf mit Huhn, gekochten Eiern und einer würzigen Zwiebelsauce besteht. Die Zwiebeln werden dabei während Stunden auf einen Viertel ihres Gewichts eingekocht. «Haben wir in Äthiopien Gäste, gehört ein Huhn auf den Tisch», erklärt Berhanu Girma. «Alles andere wäre eine Beleidigung.»

Berhanu Girma empfiehlt ein dreigängiges Menü, das nach dem Restaurant benannt ist: «Ein Querschnitt durch die Speisekarte». Wie in Äthiopien üblich, wird das Essen in einem grossen, bunten Bastkorb aufgetischt, aus dem alle um einen Tisch herum essen. Der Korb ist mit Injera, dem omelettartigen Brotfladen, belegt, auf dem gemahlene Erbsen, gehackte Linsen, Spinat und gebratenes Rindfleisch verteilt sind. Zusätzlich wird zum ersten Gang «Doro Wot» – das traditionelle Huhn – serviert und mitsamt der köstlichen Zwiebelsauce auf dem Fladenbrot angerichtet. Mit Hilfe des äthiopischen Brotes, das jedem Gast in die Hand gedrückt

wird, bedient man sich nun aus dem Korb. Die Speisen sollen «wie ein Fondue» gegessen werden, erklärt Girma, und führt gleich vor, wie das geht: Er tunkt das Brot in die Zwiebelsauce, rührt darin herum und angelt sich mit der anderen Hand ein Stück Poulet. Das vorzügliche Essen, das zuweilen an die indische Küche erinnert, soll langsam eingenommen werden, rät er. Schliesslich folgen noch zartes, fein gewürfeltes Lammfleisch (zweiter Gang) und zum Schluss das rohe, scharf gewürzte Rindfleisch – das wegen der Üppigkeit des Menüs auch für einen hartgesottenen Rossmagen zur Herausforderung wird. Und Geschmacksache ist: Während der geübte Fleischesser auf «die Delikatesse» schwört, hätten andere zugunsten von Doro Wot lieber auf das Tatar verzichtet.

Auch in diesem Punkt unterscheiden sich helvetische und äthiopische Esskultur voneinander: Während der Schweizer binnen Minuten sein erstes Mahl hinunterschlingt und bereits nach dem ersten Gang Sättigungsgefühle verspürt, können Äthiopier während Stunden essen. «Deshalb gibt es bei uns keine bestimmten Speisezeiten», erzählt Berhanu Girma. «Wir essen den ganzen Tag.» Ausser den mehrheitlich scharfen Gewürzen, die Girma eigens aus Äthiopien einfliegen lässt, kann er sämtliche Produkte, die er zum Kochen benötigt, in der Schweiz beziehen. Weil das Wasser in der Schweiz anders sei und er zudem Weissmehl benutze, unterscheidet sich das Fladenbrot von jenem seiner Heimat. Auch werden die Speisen nicht ganz so scharf zubereitet, wie es üblich wäre. Berhanu Girma: «Unsere Schärfe wäre nichts für einen europäischen Magen.» □



Doro Wot

Dieser Eintopf mit Huhn ist das äthiopische Nationalgericht.

Zutaten (für 5–6 Personen)

- 1 Poulet, in Stücke geschnitten
- 2 bis 3 ganze Zwiebeln (rote)
- 1 ganzer Knoblauch
- 100–250 g Berberé (scharfes Gewürz), Rezept s. unten
- 200–300 g Tomatenpüree
- Sonnenblumenöl
- 5–6 gekochte und geschälte Eier

Zubereitung

Fein gehackte Zwiebeln in heissem Öl anbraten; danach Tomatenpüree, Berberé und den geschnittenen Knoblauch unter ständigem Rühren in die Eintopf-Pfanne hineingeben. (Es gilt: je mehr Berberé, desto schärfer.) Etwas Wasser würde den scharfen Geschmack mildern. Nun die Pouletstücke, die gut durchgebraten werden sollen, sowie die gekochten und geschälten Eier (eines pro Person) in den Eintopf hineingeben. Deckel auf den Topf und ungefähr eineinhalb bis zwei Stunden auf kleinem Feuer kochen lassen (je länger, desto milder).

Rezept für Berberé

Zutaten

- 25 g getrocknete rote Chilis, 1 TL schwarze Pfefferkörner, 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen (grob geschält)
- 1 TL gemahlener Kardamom, ½ TL gemahlener Piment (Nelkenpfeffer), ¼ TL gemahlener Zimt, ¼ TL gemahlene Koriandersamen, ½ TL Ingwerpulver, 2 EL mildes Paprikapulver
- 3 EL Erdnussöl

Zubereitung

Die gerösteten Chilis in eine Schüssel geben, mit drei Deziliter kochendem Wasser übergiessen und 30 Minuten einweichen lassen. In der Zwischenzeit eine Pfanne erhitzen, Pfefferkörner und Kreuzkümmel hineingeben und bei mässiger Temperatur so lange rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Die Chilis abgiessen, wobei das restliche Wasser in einen Mixer gefüllt wird. Geriebene Zwiebel, Knoblauch und gemahlene Gewürze sowie die gerösteten Pfefferkörner und den Kreuzkümmel hinzufügen. Alles zu einer geschmeidigen Paste pürieren. Anschliessend Erdnussöl dazugiessen und nochmals alles durchmischen. Nun die Paste in eine kleine Pfanne füllen und bei niedriger Temperatur ein paar Minuten erhitzen – umrühren, damit die Paste nicht anbrennt. Luftdicht verschlossen ist das Berberé zwei Wochen im Kühlschrank haltbar.