

## Rezept Shiro (Eritrea)

### Zutaten Fladenbrot:

1kg	Teffmehl
500g	Weissmehl
500 g	Ruchmehl oder Hirsemehl
¼ Würfel	Hefe (ca. 10 g)
1 Liter	Wasser



### Zubereitung:

Alles zusammengeben und gut vermischen. Achtung: Der Teig muss 2 Tage in Wohnungstemperatur aufgehen. Danach kann man ihn verarbeiten.

Danach in kleinen Portionen in der Pfanne braten um anschliessend mit einer Füllung zu befüllen.

### Zutaten Shiro (vegetarisch):

#### (für 4-5 Portionen)

120g	Bauckhof Kichererbsenmehl
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1,2	Liter Wasser
200g	stückige Tomaten oder 5 frische Tomaten, gehackt
1 - EL	Berbere oder Chakalaka Gewürzmischung (alternativ: 1 TL Kreuzkümmel, 1/2 TL Curry, 1/2 Kurkuma, 1 Prise Zimt und 1 TL Paprika)
2 EL	Olivenöl
Salz,	Pfeffer

### Zubereitung:

Zwiebel klein schneiden und mit Öl anbraten

Tomaten und Knoblauch dazugeben und umrühren

Sobald die Tomaten gekocht sind, kann das Wasser hinzugegeben werden

Zum Abschluss das Mehl dazugeben,iterrühren und würzen

### Zutaten Tibsi (Fleisch):

#### (für 4-5 Portionen)

2	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
700 g	Rindfleisch
60 g	Butterschmalz
1 Dose	Tomaten à 400 g
Salz, Pfeffer	

### Zubereitung:

Zwiebeln klein schneiden und mit Öl anbraten

Rindfleisch dazu geben und ebenfalls anbraten

Tomaten dazu und weiterkochen

Zum Schluss Butter hinzufügen und würzen