

# „Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Von Petra Bremser

Ausländische Mitbürger stellen landestypische Gerichte vor



**Azieb Lejalem-Bechtold** wurde in Gonder, einer über 2100 m hoch gelegenen Stadt mit 220.000 Einwohnern in Äthiopien geboren. In der Nähe entspringt ein Fluss, der als die Quelle des „Blauen Nil“ betrachtet wurde. In 1992 folgte sie ihrem damaligen Mann nach Neu-Isenburg. Sohn und Tochter sind groß, studieren beide. Vor sechs Jahren hat sie ihren zweiten Mann, einen Deutschen, geheiratet und 2013 in der Friedhofstraße/ Ecke Robert-Koch-Straße 1 das Bistro und Restaurant Piazza eröffnet.

Für „Kochinteressierte“ hat sie ganz privat ihre Küche geöffnet. „Ich stelle **KITFO**, ein traditionelles Gericht meiner Heimat vor; es „lebt“ von den Gewürzmischungen und Pasten, geht schnell und wird auf Wunsch mit den traditionellen TEFE INJERA, dem glutenfreien Sauer- teigfladen serviert“.

**Hier die Zutaten für 2 Personen (Gewürze im äthiopischen Laden oder alle auch bei Piazza zu kaufen):**

100g Magerquark

2 Tassen Milch

150g äthiopische Duftbutter, noch einmal 50 g für später, wenn der Grünkohl bereitet wird, dazu

400 g Rindertatar, ganz, ganz mager

3–4 Teelöffel **Mitmita-Gewürz**

2 Teelöffel äthiopisches **Korerima-Gewürz**

ca. 100 g Grünkohl

### Zubereitung:

Die 150 g äthiopische Duftbutter mit einer Prise Salz, mit Mitmita- und Korerima-Gewürz und dem Grünkohl im Topf ausreichend vermischen, dann zur Seite stellen.

Das Fladenbrot INJERA ebenfalls bereit stellen.

Den Quark mit der Milch aufkochen, vom Herd nehmen, eventuell in ein Sieb geben und auch auf die Seite stellen.

Die restliche Menge Butter in die Pfanne. Dort hinein das rohe – oder, wer es lieber mag, etwas angebratenes Rinderhackfleisch mit Mitmita- und Korerima-Gewürz ein paar Minuten wenden bis alles vermischt ist, dann vom Herd nehmen.

Das war alles. Klingt umfangreich, ist aber ganz schnell fertig. Auf einer großen Platte das Fleisch in die Mitte, die einzelnen Gewürze (falls noch nachgewürzt werden sollte), drumherum „drapieren“. Ebenfalls den Grünkohl auf die Platte legen und – nicht vergessen – das Fladenbrot aufrollen und dazu legen. Traditionell wird alles mit kleinen, vom Fladenbrot abgerissenen Teilen, gegessen.

Um den Genuss zu erhöhen, nimmt man dazu das „Getränk aus der berühmten äthiopischen Bohne“, das auch im Restaurant Piazza in einer Kaffee-Zeremonie geröstet und aufgebriht wird – verbunden mit Informationen über Land und Leute. Man trinkt drei

Schälchen – denn erst die dritte Runde soll dem Haus Segen bringen.

Wenn Sie Kitfo gerne ausprobieren möchten, wollen es aber erst einmal direkt im Restaurant „vortesten“ und sich dann vor Ort direkt Tipps geben lassen möchten: Unter [info@piazza-bistro.de](mailto:info@piazza-bistro.de), Robert-Koch-Str. 1–3, Tel.: (06102) 3 21 50 10 wartet man auf Sie.



## Lust auf Farben?

Großer Heidepflanzen-Verkauf der Marke

Garden Girls®

FLEUROP  
Die Welt braucht Blumen.



Von September bis in die Wintermonate ein echter Dauerbrenner – die Gardengirls®

Frische aus Neu-Isenburg – Gardengirls® direkt aus unserer eigenen Produktion.



Friedhofstraße 21 • 63263 Neu-Isenburg  
Tel. (0 61 02) 3 38 63 • Telefax (0 61 02) 3 16 09  
[info@blumen-pfeiffer.de](mailto:info@blumen-pfeiffer.de) • [www.blumen-pfeiffer.de](http://www.blumen-pfeiffer.de)

Blumen Pfeiffer

KANZLEI DR. BUTTEL - RECHTSBERATUNG / STEUERBERATUNG

### SENIORENRECHT

- Pflegekosten/Elternunterhalt
- Pflegekosten/-versicherung
- Heimunterbringung/ Betreutes Wohnen
- Patientenverfügung/ Vorsorgevollmacht
- Nachlassplanung/Erbrecht
- Demenz: Rechtsfolgen

MEHR INFOS AUF: [WWW.SENIORENRECHT-RA-DR-BUTTEL.INFO](http://WWW.SENIORENRECHT-RA-DR-BUTTEL.INFO)

RECHTSANWALT DR. JUR. MICHAEL BUTTEL  
KONRAD - ADENAUER - STR. 33 B - 63225 LANGEN  
TEL.: 0 61 03 / 92 83 76 - FAX: 0 61 03 / 5 36 16