

## **Hambasha – leicht süßes Brot aus Äthiopien**

von Sofia Beshar aus Münster-Angelmodde

### **Zutaten:**

700 g Weizenmehl  
½ TL Schwarzkümmel  
1 EL Trockenhefe  
100 ml lauwarmes Wasser (evtl. mehr)  
50 g Zucker (evtl. etwas mehr, wenn man es süßer möchte)  
125 g weiche Butter  
1 TL Salz  
2-3 Eier (je nach Größe)  
neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)

### **Zubereitung:**

Zucker in Wasser auflösen. Mehl und Schwarzkümmel mischen. Mit der Hand in das Mehl ein Kuhle machen, die Hefe hineingeben, langsam das Zuckerwasser dazu gießen und leicht vermischen. Die Hefe etwa 10 -15 Minuten gehen lassen. Dann Butter, Salz und Eier dazugeben, alles vermischen und mit der Hand zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Ist der Teig recht fest, ggf. etwas Wasser hinzufügen. Ist er recht flüssig, etwas mehr Mehl unterkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort mindestens 30 Minuten gehen lassen, bevor er weiterverarbeitet wird.

Der Teig wird später in einer großen Pfanne (ca. 28 – 30 cm) gebacken. Daher zunächst einen flachen Teller oder eine Servierplatte ähnlicher Größe nehmen, mit etwas Öl einfetten und den Teig darauf geben und flach drücken. Der Teig sollte am Ende einen etwa 5 cm hohen Fladen mit dem Durchmesser der Pfanne ergeben. Mit einem Messer oder einer Gabel ganz nach Geschmack ein Muster in die Teigoberfläche ritzen.

In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen. Dabei die Kochplatte zunächst auf höchste Stufe stellen. Wenn das Öl heiß ist, den Teller mit dem Teigfladen nehmen, zügig wenden und den Teig in die Pfanne geben. Weil der Teller eingefettet war, sollte sich der Teig auch leicht ablösen. Zur Not mit einem Messer o. ä. nachhelfen. Nun die Herdplatte auf mittlere Hitze herunterschalten. Den Teigfladen nun einige Minuten (ca. 5 bis 8 Minuten je nach Dicke) von der einen Seite in der Pfanne backen. Dazu einen Deckel auf die Pfanne legen. Zwischendurch kontrollieren, dass er nicht zu dunkel wird. Dann den Fladen mit Hilfe eines Tellers wenden und wieder ähnlich lange von der anderen Seite backen, auch wieder mit Deckel. Das Brot ist fertig, wenn man mit einer Nadel oder einem Spieß hineinstechen kann und kein Teig an der Nadel kleben bleibt.

In Äthiopien serviert man dieses Brot pur zum Kaffee oder Tee. Wer mag, kann den Teig auch mit Rosinen anreichern. Hambasha schmeckt aber auch lecker etwa mit Honig o. ä., dann sollte man das Brot selbst aber eher zurückhaltend süßen.

Viel Spaß beim Nachbacken und guten Appetit!