

Zigni (Eritreischer Eintopf)

Zigni ist ein beliebter eritreischer Eintopf aus Fleisch, Tomaten, Zwiebeln und Berbere-Gewürzen. Das Fleisch kann Rind, Lamm, Ziege oder Huhn sein und wird normalerweise auf einen Teller [Injera](#) angerichtet.

Zutaten

- 500 g gewürfelte Zwiebeln
- 600 ml gehackte Dosentomaten
- 6 Knoblauchzehen, gehackt
- 500 g Rindergulasch
- 250 ml Wasser
- 1 EL Ingwer, gehackt
- 3 EL Öl
- 2 EL [Berbere](#)
- Salz
- Pfeffer
- Rosmarin kleingehackt (optional)

Zubereitung

Öl in einem Schmortopf erhitzen und Zwiebeln unter Rühren anbräunen. Das dauert **ca. 20 Minuten**, denn die Zwiebeln sollten dunkelbraun sein. Berbere hinzufügen und kurz braten - umrühren nicht vergessen.

Knoblauch, Ingwer und Tomaten hinzufügen, vermengen und für **20 Minuten** weiter köcheln.

Jetzt kommt das Gulasch in den Topf und der Inhalt wird mit Wasser (ca. 250 ml) aufgefüllt, bis das Fleisch bedeckt ist. Deckel drauf und für **60 - 90 Minuten** schmoren lassen. Ab und zu umrühren und schauen, ob noch ein wenig Wasser nachgeschüttet werden muss.

Sobald das Fleisch zart ist, den Deckel abnehmen und die Sauce einkochen lassen, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Rosmarin klein hacken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Dazu passen bestens [Injeras](#), in deren Mitte eine Portion Zigni angerichtet und mit den Händen gegessen wird, oder ein duftender Basmatireis.

Quelle: <https://www.das-kleine-kochbuch.de/fleisch/rind/zigni/>

From:

<https://www.fritzwiki.de/> - **FritzWiki**

Permanent link:

<https://www.fritzwiki.de/doku.php?id=rezepte:kochen:zigni>

Last update: **10.12.2024 08:29**

