Mitmita Gewürzmischung

Mitmita

Mitmita ist eine pulverförmige Gewürzmischung, die in Äthiopien verwendet wird. Sie ist orangerot und enthält gemahlene afrikanische Vogelaugenchilischoten, äthiopischen Kardamom (Korerima), Nelken und Salz. Gelegentlich werden auch andere Gewürze wie Zimt, Kreuzkümmel und Ingwer hinzugefügt.
Die Mischung wird zum Würzen des rohen Rindfleischgerichts Kitfo verwendet und kann auch auf Ful Medames (Favabohnen) gestreut werden. Darüber hinaus kann Mitmita als Gewürz verwendet und über andere Gerichte gestreut oder auf ein Stück Injera gelöffelt werden, sodass man kleine Häppchen leicht darin eintauchen kann. Es wird in der Regel aus scharfen Chilischoten (Birds Eye Chili) hergestellt, die schärfer sind als die in Berbere, dem anderen Hauptgewürz der äthiopischen Küche, verwendeten.

Herkunft: Äthiopien
Kategorie: Zutaten, Gewürzmischungen

Zutaten für 250 g

200 g Birds Eye Chili
4 EL Pfeffer schwarz
2 EL Kreuzkümmel
2 EL Kardamom, schwarz
2 EL Koriandersamen
20 g Salz

Vorbereitung

Die Gewürze vorbereiten: Chili, schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmel, Kardamom, Koriander und Salz abmessen.

Zubereitung

Die Gewürze in eine Gewürzmühle geben und gut mahlen, bis eine feine, homogene Mischung entsteht.
Die Mitmita-Mischung in einen sauberen Glasbehälter abfüllen und luftdicht verschließen.
Varianten
Je nach Region können Knoblauch, Schwarzkümmel, Ingwer, Nelken oder Zimt hinzugefügt werden.
In der Gurage-Region kommt mitunter das oreganoähnliche Kraut Koseret zum Einsatz.

© 2026 coquina.de