# Zucchinieintopf
## Duba

Duba ist ein traditioneller äthiopischer Eintopf mit Kürbis oder Zucchini, Gewürzen und anderen Aromen. Es ist eines der beliebtesten Gerichte in Äthiopien, wird seit Generationen genossen und steht normalerweise auf der Speisekarte der meisten äthiopischen Restaurants.
Dieser würzige Eintopf ist nicht nur köstlich, sondern auch einfach zu Hause zuzubereiten. Mit seiner einzigartigen Gewürzkombination bietet Duba eine Reihe verschiedener Aromen, die zusammen ein unvergleichliches Erlebnis ergeben.

Herkunft: Äthiopien
Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
6 Zucchini
3 EL Öl
3 Zwiebel(n)
3 Zehen(n) Knoblauch
4 cm Ingwer
3 Kardamom, grün
¼ Tasse(n) Wasser
3 Tomate(n)
1 Prise Muskatnuss
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Salz

### Vorbereitung
Die Zucchini in dicke Scheiben schneiden, die Tomaten würfeln. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

### Zubereitung
Zuerst die Zwiebeln in einem Topf mit etwas Öl anbräunen. Die Tomaten, Cayennepfeffer, Zucchini, Salz, Knoblauch und Ingwer hineingeben, etwa 5 Minuten erhitzen. Bei geschlossenem Topf ohne Wasser 10 bis 15 Minuten köcheln, bis die Zucchini gar sind. Danach mit Kardamom abschmecken.

© 2026 coquina.de