

Afrika

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Fleisch +Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt 8.1.2006

Überarbeitet Mittwoch, 24. Januar 2007

www.Hans-joachim60.de

Index

Fisch	3
Fleisch	13
Hinweis für Word	37
Pikant	21

Inhaltsverzeichnis

Afrika	1
PS	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Fisch	3
Cassava Fisch in Zwiebelsauce.....	3

Fisch in Kürbiskernsauce	4
Fisch in Senfsauce M.....	4
Fischbällchen 2 Ei M.....	5
Fischklösschen in Gemüsesauce M.....	6
Fischpasteten, Teufel im Leib.....	7
Fischtopf mit Kartoffeln	8
Gari Foto - Maniokgriess mit crevetten	8
Gefüllte Taro	9
Reis mit Fischbällchen und Gemüse	9
Rölbarsch in Tomatensauce	10
Scharfe Fischsuppe	11
Taro-Heringstopf 2 Ei	11
Thunfisch mit Reis	12
Fleisch.....	13
Afrikanischer Erdnusstopf.....	13
Biltongsuppe M.....	14
Bohnengericht mit Maniokgrieß und Ragout	15
Hähnchen mit Reis M	16
Hühnerkroketten M.....	17
Kutteln in pikanter Tomatensauce	18
ch'mennca	18
Reissalat	18
Schmorhuhn	19
Seemannsgruss 2 Ei.....	20
Spaghetti mit Huh.....	20
Pikant.....	21
Afrika - Bombe 6 Ei M.....	21
Apfel - Rosinen Risotto	22
Auberginenpaste.....	22
Bananen-Kokos-Pudding 4 Ei	23
Bananenküchlein	23
Currysauce Majo	24
(Nigeria)	24
Derbere - Okra.....	24
Erdnussbällchen,.....	25
Erdnussbananen aus dem Ghana 2 Eigelb.....	25
Frittierte Ananas 1 Ei	26
Fufu, Knollenbrei	27
Gari - Maniokgrieß	27
Gebackene u. gekochte Maisklöße	27
Geschmorter Kohl	28
Inschera	29
Kenkey, gesäuerte Maisklöße.....	30
Kochbanane, Infos,.....	30
Mais an Erdnussbutter	31
Maisbreiklöße	31
Maisbrot 1 Ei M	32
Maismehlteig	32

Mangoomeletten 4 Ei M.....	33
Muriwo-Gemüse.....	33
Pfefferpaste.....	34
Pfeffersauce.....	34
Sadza - Weißer Mais	35
Süßkartoffel.....	35
Tomaten 'Rougaille'	36
Ugali	36
Hinweis für Word.....	37

Fisch

Cassava Fisch in Zwiebelsauce

(Kamerun)

6 Portionen

500 g Cassavafilet-- oder Barschfilet

3 Ei Mehl

2 Ei Paniermehl

2 Knoblauchzehen gehackt

8 Zwiebeln gehackt

3 Ei Tomatenmark

1/2 TI Pfefferpaste

1 c Wasser

3 Ei Erdnussöl

1 Bund Petersilie

1 Zitrone Saft

Muskatnuss gerieben

3 Ei Butter

Den Fisch in Scheiben schneiden und in einer Mischung aus Mehl und Paniermehl wenden. Butter erhitzen und den Fisch, die Hälfte des Knoblauchs sowie die Zwiebeln darin anbraten. Salzen, pfeffern, Tomatenmark und Pfefferpaste unterrühren. Kräftig braten, mit Wasser ablöschen und zudecken. 15 Minuten köcheln. Am Ende der Kochzeit Öl, den restlichen Knoblauch, gehackte Petersilie und Zitronensaft zur Sauce geben. Mit Muskat und Salz abschmecken.

Heiß servieren.

Beilage: Maniok, Garri oder Yams

Bemerkung: wenige afrikanische Fischarten sind in Europa erhältlich. Die genannten Fische können jedoch gut durch hiesige Fischarten mit festem Fleisch ersetzt werden, etwa Barsch oder Red Snapper. Ohnehin lohnt es sich, die Rezepte mit anderen als den angegebenen Fischarten auszuprobieren.

Fisch in Kürbiskernsauce

(Poisson egusi, Kamerun)

500 g Geräucherte Heringe

6 Okras

2 Tomaten

2 Zwiebeln gehackt

2 Knoblauchzehen gehackt

200 g Kürbiskerne

1/2 TL Pfefferpaste

1 Bund Petersilie

1/2 c Palmöl

Den Fisch in kleine Stücke zerteilen und in leicht gesalzenem Wasser 6 Minuten garen. Die Okras klein schneiden und zugeben.

Öl erhitzen und die gewürfelten Tomaten, Zwiebeln sowie Knoblauch darin dünsten. Kürbiskerne, Pfefferpaste, gehackte Petersilie, den Fisch, die Okras sowie den Fischsud beifügen. Aufkochen, die Temperatur reduzieren und 7 Minuten köcheln.

Gut durchrühren und bei verringerter Hitze weitere 4 Minuten garen.

Beilage: Kochbananen, Yams, Süßkartoffeln oder Reis.

Fisch in Senfsauce M

(Kapverdische Inseln)

400 g Kabeljaufilet

1 Zitrone Saft

8 EL Senf

Milch

Mehl

4 EL Butter

1/2 c Mehl (1)

1/2 c Milch (1)

1 c Fischbrühe

1/2 TI Pfefferpaste

2 Karotten

1/2 Sellerieknolle

1 Stange Lauch

1/2 c Erdnussöl

Den Fisch in Scheiben schneiden. Zitronensaft mit der Hälfte des Senfs sowie etwas Milch mischen, salzen und pfeffern. Den Fisch mit der Paste bestreichen und in Mehl wenden.

Öl erhitzen und den Fisch von allen Seiten 10 Minuten darin braten. Warm stellen.

Butter erhitzen. Mehl (1) einrühren und hellgelb werden lassen. Milch (1), Brühe, den restlichen Senf, Salz und Pfefferpaste zugeben. Unter ständigem Rühren aufkochen, damit sich keine Klümpchen bilden.

Möhren, Sellerie sowie Porree sehr klein schneiden und in die Sauce geben. 10 Minuten köcheln.

Den Fisch auf einer Platte anrichten und mit der Sauce übergießen.

Beilage: Brot, Yams oder Taro (cocoyams).

Taro: cocoyams heißen die weniger edlen Vettern der königlichen Yamswurzel. Ihre Vielfalt ist enorm, um nur Eddös, Taro und Tannia zu nennen. Sie sitzen als Wurzel mit brauner behaarter Schale direkt unter der Erde, sind kaum größer als Kartoffeln und werden wie Yams bzw. Kartoffeln zubereitet. In einigen Gegenden Westafrikas werden die Blätter als Gemüse gegessen.

Fischbällchen 2 Ei M

(Nigeria)

250 g Kabeljaufilet

4 Ei Butter

4 Ei Mehl

1/2 l Milch

Zitronensaft

1/4 TI Pfefferpaste

2 Eier

Paniermehl
1 Bund Petersilie
1/2 c Erdnussöl

Den Fisch in reichlich Wasser bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen. Abtropfen lassen und zur Seite stellen.

Butter erhitzen. Mehl einrühren und hellgelb werden lassen. Milch zugießen und unter ständigem Rühren aufkochen, damit sich keine Klümpchen bilden. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Den Fisch zerpfücken und mit Pfefferpaste unter die Sauce mischen - sie sollte eine breiige Konsistenz annehmen. Wenn nötig, nachsalzen. Die Fischmasse auf einer geeigneten Unterlage ausbreiten und abkühlen lassen.

Die Eier verschlagen. Aus der Fischmasse Bällchen formen, in Ei und Paniermehl wälzen.

Öl erhitzen und die Bällchen darin braten, bis sie eine braune Farbe annehmen. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Beilagen: Weißbrot, Salat

Fischklösschen in Gemüsesauce M

(Mali)

700 g Fischfilet
100 g Weißbrot

Milch

1 Pfefferschote gehackt
3 Zwiebeln gehackt
1 Knoblauchzehe gehackt
1 Bund Petersilie
2 Karotten
2 Weiße Rüben
1 klein Weißkohl
3 El Tomatenmark
Frischer Thymian
1 Lorbeerblatt
Pflanzenöl

Den Fisch in Stücke schneiden, das Weißbrot kurz in Milch einweichen.

Fisch, Pfefferschote, 2/3 der Zwiebeln, Knoblauch und gehackte Petersilie im Mixer pürieren. Das Weißbrot ausdrücken, zur Fischmasse geben und durchkneten, bis eine glatte Masse entsteht. Die Hände mit Öl bestreichen und aus der Fischmasse Klösschen formen. Öl erhitzen und die Fischklösschen von allen Seiten darin goldbraun braten.

Möhren, Rüben und Kohl in Streifen schneiden.

Öl erhitzen und restliche Zwiebel darin glasig braten. Das Tomatenmark mit etwas Wasser verrühren und die Zwiebel damit ablöschen.

Die Fischklösschen beifügen, Wasser zugießen und die Temperatur erhöhen. Wenn die Sauce zu kochen beginnt, Gemüse, Thymian und Lorbeerblatt beifügen. Mit Salz abschmecken und bei mittlerer Hitze garen.

Beilage: Reis

Fischpasteten, Teufel im Leib

(Kapverdische Inseln)

500 g Thunfischfilet

1 Tomate

2 Süßkartoffeln

1 c Maismehl

1 Zwiebel gehackt

4 Chilis gehackt

Palmöl

Fisch und Tomate würfeln.

Die Süßkartoffeln ungeschält garen und im Mixer pürieren. Maismehl unterrühren, bis der Teig eine geschmeidig- feste Konsistenz annimmt. Wenn nötig, einige Teelöffel Wasser hinzufügen. Den Teig zu einer Kugel rollen, in ein feuchtes Tuch einschlagen und kalt stellen.

Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig braten. Fisch, Tomate sowie Chilis zugeben und 10 Minuten braten. Anschließend vom Herd nehmen.

Teigkugeln von der Größe eines Golfballs formen und zu Kreisen ausrollen. Jeweils 1 Teelöffel Fischfüllung darauf setzen, die Teighälften übereinander falten und an den Rändern zusammendrücken.

Reichlich Öl erhitzen und die Teigtaschen darin schwimmend ausbacken. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß servieren.

Fischtopf mit Kartoffeln

(Calderade, Kamerun)

1 lg Süßwasserfisch z.B. Lachsforelle

5 lg Tomaten

4 lg Kartoffeln

2 Zwiebeln

Piment gemahlen

Palmöl

Den Fisch in große Stücke zerteilen. Tomaten, Kartoffeln und Zwiebeln jeweils in gleich große Würfel schneiden.

Öl erhitzen. Nacheinander Fisch, Zwiebeln, Tomaten und Kartoffeln hineingeben. Mit Salz und Piment würzen. Etwas Wasser zugießen und aufkochen. Bei verringerter Hitze eine Stunde köcheln.

Erst vor dem Servieren kurz durchrühren. Sehr heiß auftragen.

Gari Foto - Maniokgriess mit crevetten

300 g Gari Maniokgrieß

1 dl Wasser, leicht gesalzen Menge anpassen, bis zur doppelten Menge

2 Ei Butter

2 Zwiebeln

1/2 c Pflanzenöl

6 Tomaten

Salz

Pfeffer

250 g Crevetten, frisch

Gari wird aus Maniokgrieß hergestellt und ist die Grundlage für zahlreiche Gerichte in Ghana sowie in angrenzenden Ländern Westafrikas.

Gari in eine Schüssel geben, leicht gesalzenes Wasser langsam dazugeben, gut mischen: Gari darf nur leicht feucht werden. 10 Minuten aufgehen lassen.

Butter in eine Bratpfanne erhitzen, Gari hinzugeben und leicht anbraten.

Zwiebeln in kleine Stücke schneiden, mit dem Öl anbraten. Tomaten pürieren und zu den Zwiebeln geben, so lange rühren, bis die Sauce eine tieforange Farbe bekommt und das Öl ausfällt. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Crevetten hinzufügen, unter stetem Rühren, auf kleinem Für weiterkochen, dann abkühlen lassen.

Gari mit einer Gabel auflockern, die (abgekühlte) Sauce hinzufügen, kräftig rühren, bis alles gut vermischt ist und zum Schluss nochmals würzen.

Heiß oder kalt servieren.

Gefüllte Taro

(Mankani asombrofi, Ghana)

8 Tarowurzeln

2 Geräucherte Heringe

1 Zwiebel gehackt

Palmöl

Den Fisch zerpfücken und mit der Zwiebel im Mixer pürieren salzen und pfeffern. Öl erhitzen und das Fischpüree darin braten.

Die Taro ungeschält waschen und auf einem Grill oder im Backofen rösten. Die verbrannte Haut sorgfältig entfernen. Am dünnen Ende der Knollen einen "Deckel" abschneiden, die Taro flach aushöhlen. Fischmasse in die Taro geben, mit dem Deckel verschließen. Die Taro aufrecht stellen, damit sich die Sauce gleichmäßig verteilen kann. Vor dem Servieren im Backofen nochmals erhitzen.

Reis mit Fischbällchen und Gemüse

1 kg Kabeljaufilet

4 Tomaten

2 Karotten
2 klein Rettiche
1/2 Blumenkohl
1 Schalotte gehackt
3 Chilis gehackt
1 Bund Petersilie gehackt
2 Zitronen Saft
Frischer Thymian
2 Lorbeerblätter
1/2 c Essig
1 c Wasser
4 c Gekochter Reis
Pflanzenöl

Öl erhitzen und den Fisch von allen Seiten darin braten. In kleine Stücke zerteilen. Die Tomaten würfeln Karotten und Rettiche in Streifen, den Blumenkohl in Stücke schneiden.

Die Schalotte, 2/3 der Chilis, Petersilie, Salz, Zitronensaft und etwas Öl im Mixer zu einer Paste verrühren. Die Hälfte der Tomaten und den Fisch zugeben, weiter pürieren.

Die Hände mit Öl bestreichen und aus der Fischpaste kleine Bällchen formen. Zur Seite stellen.

Die übrigen Tomaten, Möhren, Rettiche, den Blumenkohl, restliche Chili, Thymian sowie Lorbeerblätter in Essig und Wasser aufkochen. Bei geringer Hitze 30 Minuten köcheln.

Den heißen Reis auf einer großen Platte anrichten. Die Fischbällchen gleichmäßig darauf verteilen und vor dem Servieren mit Gemüsesauce übergießen.

Rölbarsch in Tomatensauce

(Kyenam greba, Ghana)

4 Ganze Rölbarsche
4 Ei Mehl
3 Zwiebeln gehackt
3 Knoblauchzehen gehackt
8 Tomaten
1/2 TI Pfefferpaste

250 ml Fischbrühe

1 Zitrone Saft

Butter
Erdnussöl

Die Fische ausnehmen, die Köpfe aber nicht abtrennen. Salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Butter erhitzen und die Fische von allen Seiten darin braten. Zur Seite stellen.

Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Die gewürfelten Tomaten und Pfefferpaste beifügen. Zudecken und 5 Minuten köcheln. Die Fische zugeben, weitere 10 Minuten köcheln. Fischbrühe und Zitronensaft zugießen. Die Fische aus der Sauce nehmen und auf einer Platte anrichten.

Die Sauce etwas einkochen und über die Fische gießen. Heiß servieren.

Scharfe Fischsuppe

(Sierra Leone)

1 kg Rölarschfilet
2 Tomaten
3 Chilis gehackt
1 Zwiebel gehackt
1 Bund Petersilie
Frischer Thymian
1/2 l Wasser

Den Fisch in Stücke schneiden, die Tomaten würfeln.

Fisch und Tomaten mit Chilis, Zwiebel sowie gehackter Petersilie in Wasser bei großer Hitze zum Kochen bringen. Bei verringerter Hitze 30 Minuten köcheln. Gelegentlich umrühren und, wenn nötig, Wasser zugießen.

Kurz vor Ende der Kochzeit Thymian beifügen. Salzen, durchrühren und heiß servieren.

Beilage: Fufu.

Taro-Heringstopf 2 Ei

(Mpiho, Ghana)

500 g Taro oder andere Cocoyamssorte
1 l Wasser
1 Prise Salz (1)

200 g Geräucherte Heringe

60 g Trockenfisch

2 Zwiebeln gehackt
2 Knoblauchzehen gehackt
1 Prise Ingwer gemahlen
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz (2)
1/2 c Palmöl

2 Eier

Die Heringe in schmale Streifen schneiden. Den Trockenfisch 10 Minuten wässern, anschließend zerpfücken. Die Taro würfeln und in Wasser mit Salz (1) 15 Minuten kochen. Bei leicht verringerter Hitze Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Pfeffer und Salz (2) sowie Hering und Trockenfisch beifügen. Mit einem Rührstab pürieren. Unter ständigem Rühren Öl zugeben und mindestens 10 Minuten köcheln, bis der Brei eine zähflüssige Konsistenz annimmt. Die verschlagenen Eier unterrühren, 10 Minuten ruhen lassen. Heiß servieren.

Bemerkung: Varianten von Mpiho existieren in den meisten westafrikanischen Ländern. In Nigeria ist das Gericht unter dem Namen "Asawo" bei den Yoruba und Ijebu sehr beliebt. Dort werden die Eier nicht eingerührt, sondern hart gekocht und in Scheiben zum Eintopf gegeben.

Thunfisch mit Reis

(Arroz com atum, Kapverdische Inseln)

400 g Thunfischfilet

2 Tomaten
2 Zwiebeln gehackt
2 Knoblauchzehen gehackt
2 Pfefferschoten gehackt
1/2 l Wasser
300 g Reis
1 c Kürbiskerne
2 El Tomatenmark
1/2 Tl Pfefferpaste

1 c Fischbrühe
3 Gewürznelken
1 Lorbeerblatt
1/2 c Erdnussöl

ZUM GARNIEREN

Schwarze Oliven
Grüne Oliven

Den Fisch und die Tomaten würfeln.

Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch sowie Pfefferschoten darin anbraten. Wasser zugießen, den Reis beifügen und 10 Minuten kochen.

Kürbiskerne, Tomatenmark, Pfefferpaste, Brühe, Nelken und Lorbeerblatt zugeben, gut durchrühren und salzen. Fisch und Tomaten beifügen. Bei verringerter Hitze garen, bis der Reis eine locker-körnige Konsistenz annimmt. Wenn nötig, Wasser nachgießen.

Vor dem Servieren mit Oliven garnieren.

Fleisch

Afrikanischer Erdnusstopf

: 4 Portionen

2 md Zwiebeln

600 g Schweineschnitzel

2 El Erdnussöl

175 g Erdnusscreme

Schwarzer Pfeffer

1 El Kreuzkümmel gemahlen

1 Prise Cayennepfeffer

Salz

1 klein Dose Tomaten

300 ml Fleischbrühe

1 Bund Glatte Petersilie

Zitronenschnitze

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Schweinefleisch in schmale Streifen schneiden. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch Portionsweise darin anbraten und beiseite stellen.

Die Zwiebeln im verbliebenen Öl hellbraun anbraten. Die Erdnusscreme untermischen und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer kräftig abschmecken.

Die Tomaten mit dem Saft dazugeben. Die Fleischbrühe angießen und aufkochen. Das Fleisch wieder in den Topf geben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 40 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Petersilie waschen, einige Zweige zum Garnieren beiseite legen, von den restlichen die Blättchen abzupfen und fein hacken. Das Ragout abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Die Petersilie untermischen. Mit der restlichen Petersilie und den Zitronenschnitzen garnieren.

Beilage: Naturreis.

Biltongsuppe M

Biltong - Portwein - Suppe mit Roquefort, aus Afrika

Zutaten für 4 Portionen

100 g Butter

50 g Fleisch (Biltong oder Bündner Fleisch), fein geraspelt

50 g Mehl

500 ml Milch

500 ml Fleischbrühe

200 ml Portwein

200 ml Sahne

60 g Blauschimmelkäse (Roquefort), gerieben

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Biltong in Butter sautieren. Mehl hinzufügen und zu einer Mehlschwitze verrühren. Fleischbrühe dazugießen und aufkochen lassen. Milch hinzufügen und aufkochen. Portwein dazugeben und 5 Minuten ziehen lassen. Frische Sahne hinzufügen. Zuletzt den Roquefort hinzubräseln.

Tipp: Falls die Suppe zuerst etwas zu dünnflüssig erscheint, lassen sie sie länger stehen, sie dickt noch ein. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

01.08.05 Kilbeggan

Bohnengericht mit Maniokgrieß und Ragout

150 g Schwarzaugenbohnen

Fleischzubereitung

3 El Palmöl

300 g Ragout vom Lamm, Rind oder Schwein

Rote Pfeffer, gemahlen

Salz

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer a 2 bis 3 cm

1 Prise Curry

1 Prise Muskatnuss

1 Prise Salz

1 Prise Roter Pfeffer

300 g Tomaten

300 g Gari Maniokgrieß

1 dl Wasser, leicht gesalzen Menge anpassen, bis zur doppelten Menge

2 El Butter

Gari wird aus Maniokgrieß hergestellt. Das Bohnengericht Gari Foto eignet sich auch ohne Fleisch als vegetarische Gericht. In Ghana werden die meisten Gemüseintöpfe zusammen mit Fisch oder Fleisch zubereitet: es gibt keine starren Regeln, was zur Zubereitung eines Eintopfes alles verwendet wird. Es werden auch verschiedene Arten von Spinat, sowie frische, zarte Blätter von Maniok - Kassawa - und Süßkartoffeln - sowie auch Kochbananen - verwendet.

Bohnen über Nacht in Wasser einlegen, dann im Dampfkochtopf oder im Topf in leicht gesalzenem Wasser gar kochen.

Palmöl in einer Schmorpfanne erhitzen, Fleisch mit Salz und rotem Pfeffer würzen und gut anbraten.

Zwiebel, in Ringe geschnitten, Knoblauch, gepresst, und Ingwer, geschält und geraffelt, zugeben, zusammen mit Salz und Gewürze, und anbraten. Tomaten in Stücke schneiden und dazugeben im eigenen Saft 10 Minuten schmoren lassen.

Bohnen hinzugeben, nur soviel von eigenem Saft dazugießen, dass die Sauce nicht zu flüssig wird, Rest eventuell später nachgießen Sauce während ca. 15 Minuten leicht einkochen.

Inzwischen Gari in eine Schüssel geben, leicht gesalzenes Wasser langsam dazu gießen, gut mischen. Gari darf nur leicht feucht werden. 10 Minuten aufgehen lassen, dann Butter in Bratpfanne erhitzen, Gari hinzufügen und leicht anbraten.

Tipp: Ingwer darf nicht weggelassen werden. Der Ingwer verhindert nämlich Magenblähungen.

Heiß oder kalt servieren.

Hähnchen mit Reis M

Chicken & Rice, afrikanisch (Ghana)

Zutaten für 4 Portionen

400 g Hähnchenbrustfilet

Salz und Pfeffer

Paprikapulver, edelsüß

Curry

1 kleine Chilischote(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 kleine Zwiebel(n)

1 Paprikaschote(n), rote

200 ml Orangensaft

1 Dose/n Kokosmilch

5 EL Sojasauce

Sahne

Öl

Wer schon einmal in Afrika war, wird es kennen. Chicken & Rice in allen Variationen, aber immer sehr scharf. Eine etwas europäisierte Variante ist folgende:

Aus einem Glas Orangensaft (100% Saft), 5 EL Sojasoße und einer gepressten Knoblauchzehe eine Marinade erstellen und die in Streifen geschnittenen Hähnchenfilets einige Stunden darin marinieren.

Die Zwiebel und die Paprikaschote klein schneiden, die zweite Knoblauchzehe hacken, die Chilis entkernen und klein hacken. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen (Marinade aufheben) und mit etwas Salz, viel süßem Paprika und etwas Curry würzen, Zwiebeln und Knoblauch und Fleisch in etwas Öl anbraten bis das Hähnchen goldbraun ist. Chilis und Paprikastreifen hinzufügen, mit der Marinade, der halben Dose Kokosmilch sowie einem Schuss Sahne ablöschen. Einige Minuten köcheln lassen bis das Fleisch gar ist. Mit Gewürzen Sahne, Kokosmilch und evtl. einem Schuss Wasser abschmecken. Soße bei Bedarf binden.

Dazu Reis reichen.

Tipp: Wenn es mal ganz schnell gehen soll, verzichten Sie auf das Marinieren und fügen die Marinadezutaten direkt der Soße zu.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

08.06.03 muemlek

Hühnerkroketten M

(Senegal)

1 Huhn

4 El Sesamöl

2 Zwiebeln

150 g Karotten

1 TI Wacholderbeeren

150 g Sesamsamen

Salz

Pfeffer

12 Weinblätter blanchiert

80 g Butter

40 g Mandeln

80 g Zitronenmelisse

125 ml Süße Sahne

Das Huhn vollständig von Haut und Knochen befreien und das Hühnerfleisch durch den Fleischwolf drehen.

Haut und Knochen in 1/4 vom Sesamöl anbraten, gehackte Zwiebeln, Karottenscheiben und Wacholderbeeren zugeben, etwas Wasser aufgießen und zu einem kräftigen Fond verkochen.

Die Sesamsamen in wenig Öl goldgelb rösten. Die Hühnerfleischmasse mit 1/3 des Samens verkneten, salzen, pfeffern, kleine Laibchen formen und in 1/4 vom Sesamöl anbraten.

Aus der Pfanne nehmen, im restlichen Sesamsamen wenden und in die blanchierten Weinblätter einhüllen. Die umhüllten Laibchen auf ein gebuttertes Backblech legen und 30 Minuten bei 220 Grad im Backofen garen. Bei Bedarf etwas Wasser zugießen.

Sauce: Wenig Öl erhitzen, die gehackten Mandeln und die restlichen Sesamsamen leicht anbräunen, die fein gewiegte Zitronenmelisse begeben und mit dem Fond aus den Knochen ablöschen. Sahne zufügen und zu einer sämigen Sauce verkochen.

Sauce in eine flache Schüssel gießen und die Laibchen einlegen.

In Senegal serviert man dazu kleine Hirsekuchen. Es passt auch Polenta dazu.

Info: Sesampflanzen blühen weiß oder rot und sehen wie Blütenstauden aus. Ihre Fruchtkapseln sind voll von Samen, die nicht nur angenehm schmecken, sondern auch über 40 % Öl enthalten.

Kutteln in pikanter Tomatensauce

ch'mennca

3 kg Rinderkutteln in 2,5 cm große Quadrate geschnitten
8 cl Öl
1 El Cayennepfeffer
5 Knoblauchzehen, gehackt
1 Prise Koriander, gemahlen
2 Lorbeerblätter
1 Pfefferminzstängel, frisch
Salz
Pfeffer
1/2 l Tomatensauce

Das Öl, Cayennepfeffer, Knoblauch, Koriander, Lorbeerblätter, Pfefferminze, Salz, Pfeffer und die Tomatensauce hineingeben. Die Kuttelstücke hinzufügen, mit Wasser bedecken und im vorgeheizten Backofen bei 170°C in etwa 4 Stunden weich garen.

Reissalat

(Nigeria)

250 g Langkornreis gewaschen und abgetropft
2 c Wasser
2 TL Salz

2 Hähnchenbrüste

50 g Butter
50 g Erdnüsse gehackt
100 g Rosinen
1 Kiwi
2 Nektarinen
Curry nach Geschmack

Eventuell

1 Avocado

Reis in einen Topf geben, kaltes Wasser darüber gießen, Salz dazugeben, Topf zudecken und kurz aufkochen lassen. Auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und der Reis gar und trocken ist. Butter zufügen und kalt stellen.

Inzwischen Hähnchenbrüste in heißer Brühe ca. 30 Minuten garen. Herausnehmen und erkalten lassen, dann klein schneiden.

Nektarinen und Kiwi schälen. Nektarinen in kleine Stücke, Kiwi in Scheiben schneiden.

Hühnerfleisch und Obst mit dem abgekühlten Reis vermengen, mit Salz und Curry würzen und servieren.

Zusätzlich kann eine geschälte, kleingeschnittene Avocado unter den Salat gemischt werden.

Schmorhuhn

Yassa au Poulet (Afrika)

3 Hähnchen in Stücken

- 1 c Öl am besten Erdnussöl
- 4 lg Zwiebeln in Scheiben
- 1 Grüne Paprikaschote grob geschnitten
- 2 Rote Peperoni kleingeschnitten
- 1 c Zitronensaft
- 3 El Essig
- 3 dl Wasser
- Salz und Pfeffer

Hähnchen zerteilen und in Öl braten (oder über dem Holzfeuer grillen). Dann die Stücke mit Zwiebeln, Paprikaschote, Peperoni, Zitronensaft, Essig und Wasser circa zwanzig Minuten schmoren lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu Reis und Salat.

Seemannsgruss 2 Ei

Apofo annto (Ghana)

6 Heringe
2 Pfefferschoten gehackt
2 Knoblauchzehen gehackt
4 Zwiebeln gehackt

250 g Rindergulasch

3 Tomaten
5 dl Wasser

ZUM GARNIEREN

2 Eier

Ein beliebtes Gericht der Fanti- Fischer an der Küste Ghanas, die diese Sauce häufig als Proviant mitnehmen, daher der Name.

Kopf, Schwanz und Flossen der ausgenommenen Heringe entfernen, die Fische mit reichlich Salz einreiben. Pfefferschoten, Knoblauch sowie die Hälfte der Zwiebeln mit Salz im Mörser zu einer Paste verrühren. Das Fleisch fein würfeln, die Tomaten in Scheiben schneiden.

Wasser zum Kochen bringen, das Fleisch mit Zwiebelpaste, Tomaten sowie den restlichen Zwiebeln zugeben und 5 Minuten aufkochen. Die Fische beifügen, bei verringerter Hitze 25 Minuten köcheln, bis Fisch und Fleisch zerfallen und das Ragout eine dickflüssige Konsistenz annimmt.

Mit hartgekochten, in Scheiben geschnitten Eiern garnieren und heiß servieren.

Spaghetti mit Huh

(Kapverdische Inseln)

4 Hähnchenschenkel oder - Hähnchenbrüste
2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Tomate
1 Ei Tomatenpurree
1 Pepperoni

1 Ei Mehl
2 Frühlingszwiebeln
1/2 c Bouillon
Pfeffer und Salz
Würze
400 g Spaghetti

Hühnchenfleisch vom Knochen lösen und in Stücke schneiden. In Öl anbraten. Frühlingszwiebeln und Knoblauch klein hacken und mit Fleisch anbraten. Tomate schälen, zerkleinern und mit dem Tomatenpüree dazugeben.

Pepperoni klein schneiden und dazugeben. Mehl dazu zum Binden. Stängel der Frühlingszwiebeln und Bouillon zum Schluss dazu. Mit Pfeffer, Salz und Würze würzen.

Währenddessen Spaghetti kochen, abgießen und mit der Sauce mischen.

Mit Salat servieren.

Pikant

Afrika - Bombe 6 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Butter
400 g Zucker

6 Ei(er)

1 EL Zimt
2 EL Kakaopulver
1 Pck. Backpulver
1 Tasse/n Kaffee, kalter
250 g Haselnüsse, gemahlene
250 g Mehl

Für den Guss:

Kuvertüre, Schoko

Aus den Zutaten einen Rührteig herstellen und in eine große Gugelhupf-form füllen. Bei 175°C ca. 60 Min. backen.

Nach dem Erkalten mit Schokoguss überziehen. Schmeckt auch sehr lecker, wenn man statt der Haselnüsse Kokosflocken nimmt. Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
31.08.04 m-niedermeier

Apfel - Rosinen Risotto

typisches Gericht aus dem südlichen Afrika/Namibia; gut zu Steaks und Grillfleisch

Zutaten für 6 Portionen

50 g Butter

1 kleine Zwiebel(n), gewürfelt

200 g Basmati

2.5 g Salz

2.5 g Kurkuma (Gelbwurz)

Gewürzmischung (garlic and herb)

100 g Rosinen

25 g Zucker, braun

7.5 g Zimt

625 ml Wasser, Apfelsaft, Weißwein oder Cidre)

6 Äpfel (Granny-Smith), geschält, entkernt und geachtelt

Zubereitung

Die Zwiebel in der Butter glasig dünsten.

Den Reis, die Flüssigkeit und die Gewürze dazugeben und bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei häufig rühren. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit dazugeben.

Nach etwa 20 min. die Äpfel zugeben und noch 5-10 min. weiterköcheln lassen.

Jetzt noch mal abschmecken.

In Namibia wird das Gericht gerne zu kurz gebratenem Fleisch bzw. Grillfleisch serviert.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
13.12.04 bushman

Auberginenpaste

(Nigeria)

1 lg Aubergine

1 Knoblauchzehe

1 El Petersilie gehackt

1 Tl Sesamkörner gemahlen

1/2 TL Salz
1 EL Zitronensaft

Die Aubergine schälen, in Salzwasser 10 bis 15 Minuten kochen. Mit einem Holzlöffel zerdrücken.

Knoblauchzehe dazupressen, die übrigen Zutaten zugeben und zu einer Paste vermischen.

Serviervorschlag: mit arabischem Brot (Fladenbrot).

Bananen-Kokos-Pudding 4 Ei

(Nigeria)

2 klein Kokosnüsse (*)

4 Eier

2 EL Zucker

4 Reife Bananen

(*) Beim Kauf der Kokosnüsse darauf achten, dass die Kokosmilch noch enthalten ist: schütteln!!

Kokosnüsse öffnen, Saft auffangen, Fruchtfleisch raffeln.

Eier mit Zucker schaumig schlagen, Kokosmilch dazugießen.

Bananen zerdrücken, mit Kokosraspeln sowie Eiermischung vermengen, in eine für feste Form geben und bei mittlerer Hitze backen, bis der Pudding fest ist.

Der Pudding kann heiß oder kalt serviert werden.

Bananenküchlein

(Mali)

6 Reife Bananen

1/4 c Wasser, warm

1/4 c Zucker

1 c Mehl

1 Prise Muskatnuss

Öl

Bananen pürieren. Zucker in warmes Wasser auflösen, Mehl mit Wasser und Bananenpüree vermengen, bis ein glatter Teig entsteht.

Öl in Bratpfanne erhitzen und mit einem Löffel vom Teig kleine Mengen in Bratpfanne verteilen und goldbraun braten.

Currysauce Majo

(Nigeria)

1 Rezept

1 klein Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 c Mayonnaise
3 El Chilisaucе
2 El Currypulver
1 El Wortestersauce
Salz
Pfeffer

Zwiebel raffeln, Knoblauch dazupressen, mit den übrigen Zutaten gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce kalt stellen.

Zu: Salat, Blumenkohl, Gemüse allgemein.

Derbere - Okra

(Zimbabwe, südl. Afrika)

4 Portionen

300 g Okra(*) in dünnen Scheiben
1/2 l Wasser
1 Tl Soda
1 Zwiebel zerhackt
1 El Öl
2 Tomaten klein gewürfelt
1 Prise Salz
Pfeffer

(*) Okra: in den Tropen weitverbreitete hellgrüne bis purpurrote, etwa fingerlange, zylindrische Frucht mit einem spitzen Ende. Okra verleiht Saucen die charakteristische schleimige Konsistenz. Okra wird auch Gombo oder Ladyfinger genannt.

Wasser mit Soda aufkochen, Okra begeben und auf kleinem Für ca. 25 Minuten kochen lassen, bis Okra weichgekocht ist.

Zwiebel in Öl leicht anbraten, zusammen mit den Tomaten dem Okra begeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und während 15 Minuten unter ständigem Rühren auf kleinem Feuer kochen lassen.

Okra wird mit Sadza serviert.

Erdnussbällchen,

Kulikuli (Nigeria)

4 Portionen

500 g Ungesalzene Erdnüsse
1 Zwiebel gehackt
Cayennepfeffer
Salz
Erdnussöl

Die Erdnüsse ohne Öl rösten. In einen Mixer geben und mit etwas Öl zerkleinern, bis eine glatte Masse entsteht. Herausnehmen und überschüssiges Öl auspressen bzw. abschöpfen.

Etwas Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig braten. Zur Erdnussmasse geben, mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken, gut durchmischen. Aus der Masse Bällchen formen.

Reichlich Öl erhitzen und die Bällchen 3 Minuten darin frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Heiß servieren.

Erdnussbananen aus dem Ghana 2 Eigelb

Kwadu ne nkate,

3 Bananen

2 Eigelb

Pflanzenöl

200 g Erdnüsse
1 Apfel

1 Zwiebel gehackt
Curry
Zucker
Zitronensaft
1 c Apfelsaft
Pfeffer
Salz

Erdnüsse mahlen. Öl erhitzen, Zwiebel darin dünsten. Apfel reiben und zusammen mit den Erdnüssen zugeben. Mit Curry, Zucker, Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen, bei starker Hitze drei Minuten braten.

Mit Apfelsaft ablöschen und unter ständigem Rühren 20 Minuten köcheln.

Die Bananen in große Stücke schneiden. Öl erhitzen und die Bananen darin goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eigelb verschlagen und die gebratenen Bananen darin wenden. Reichlich Öl erhitzen und die Bananen darin braten, bis sie knusprig sind.

Vor dem Servieren mit der Sauce übergießen.

Frittierte Ananas 1 Ei

Abrobe a yakye (Ghana)

2 Ananas
1 c Mehl
1/4 c Zucker
Backpulver
100 g Butter

1 Ei

1 Prise Muskatnuss gerieben
1 Prise Salz
Puderzucker
Pflanzenöl

Die Ananas in Scheiben schneiden. Mehl, Zucker und etwas Backpulver vermengen. Die Butter zerlaufen, Ei trennen.

Butter, Eigelb und Muskat sowie Salz mit dem Mehl mischen. Warmes Wasser einrühren, bis ein dünnflüssiger Teig entsteht. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Öl erhitzen, die Ananascheiben einzeln im Teig wenden und goldbraun

ausbacken. Mit Puderzucker bestreuen und heiß servieren.

Fufu, Knollenbrei

1 kg Maniok
-- oder Yams
-- oder Süßkartoffeln
-- oder Kochbananen
1 Prise Salz

3 c Kartoffelpüree
1 c Kartoffelmehl

Die Knollen schälen und gegebenenfalls in Stücke oder Scheiben schneiden. In Wasser mit Salz garen, anschließend im Mixer pürieren.

Da Maniok, Süßkartoffeln oder Yams in Europa nicht überall erhältlich sind, erfanden findige Westafrikaner ein halbwegs befriedigendes Ersatzrezept.

Püree und Mehl mit kaltem Wasser anrühren, nach Geschmack salzen. Langsam erhitzen. Bei mittlerer Temperatur kochendes Wasser unter ständigem Rühren zugeben, bis die Masse eine weiche, gleichzeitig

Gari - Maniokgrieß

300 g Gari Maniokgrieß
150 ml Wasser, Menge anpassen

Gari in eine Schüssel geben, kaltes Wasser leicht salzen und langsam zum Gari gießen, gut mischen. Gari darf nur leicht feucht werden, 10 Minuten aufgehen lassen.

Gari wird als Bestandteil von Gemüse, Fleisch- und Fischeintöpfen verwendet, kann aber auch als Beilage serviert werden.

Gebackene u. gekochte Maisklöße

(Boodoo, Abolo, Ghana)

6 c Maismehlteig
-- siehe Rezept

2 klein Süßkartoffeln
120 g Erdnüsse
1 c Weizenmehl
Butter
1 l Wasser (1)
1 Prise Salz
1 c Wasser (2)
1 c Wasser (3)

Die Süßkartoffeln reiben, die Erdnüsse mahlen.

Wasser (1) mit Salz zum Kochen bringen. Die Hälfte des Maismehlteig mit kaltem Wasser (2) zu einem dünnflüssigen Brei verrühren und in das kochende Wasser geben. Unter ständigem Rühren 5 Minuten halbgar kochen.

Den übrigen, noch rohen Teig mit kaltem Wasser (3) zu einem dünnflüssigen Brei verrühren. Zu dem halbgaaren Brei geben und köcheln, dabei ständig rühren. Den zunehmend fester werdenden Brei mehrfach mit einem Kochlöffel gegen die Topfwand drücken.

Süßkartoffeln und Erdnüsse zugeben. Das Weizenmehl, etwas Salz und, wenn nötig, etwas Wasser beifügen. Unter ständigem Rühren weitere 10 Minuten köcheln, bis eine feste, kloßartige Masse entsteht. Abkühlen lassen.

Aluminiumfolie auf Portion Blätter in der Größe eines Briefbogens zuschneiden und mit Butter einfetten. Den Teigkloß rollen und in Portion Stücke aufteilen. Diese in Folie wickeln und im auf 200°C vorgeheizten Ofen 25 Minuten backen.

Vor dem Servieren abkühlen lassen.

Als Beilage zu gebratenem Fisch sowie Gemüsesaucen.

Gekochte Maisklöße, Abolo: keine Erdnüsse verwenden. Die Teigklöße nicht backen, sondern einzeln in Bananenblätter oder Aluminiumfolie wickeln. In reichlich Wasser 20 Minuten garen.

Geschmorter Kohl

(Sambia), Arroz/

2 Zwiebeln gehackt
Öl
1 Rote Peperoni gewürfelt
1 Tl Curry

1/2 TL Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer
500 g Weißkohl in Streifen
4 dl Wasser
2 Kartoffeln gewürfelt
3 Tomaten gewürfelt

Gerichte mit Kohl sind im südlichen Afrika verbreitet.

Zwiebeln im Öl dünsten. Peperoni, Curry, Salz, Pfeffer, Weißkohl, Kartoffeln und Wasser zugeben, zugedeckt 20 Minuten kochen lassen.

Die gewürfelten Tomaten dazugeben und noch 15 Minuten schmoren lassen.

Dazu: Sadza.

Auch: Trockenreis (Arroz genannt: 40 g Reis pro Person in eine Pfanne geben, doppelt so viel leicht gesalzenes Wasser zufügen, auf mittlerem Feuer kochen lassen, bis das ganze Wasser vom Reis aufgenommen worden ist).

Inschera

(Hirsefladenbrot, Eritrea)

2 kg Hirsemehl
ERSATZ ---
1 kg Feingemahltes Maismehl
1 kg Weißmehl

AUSSERDEM

80 g Hefe
Wasser
1 Ei Öl

Inschera ist die Grundlage jeder Mahlzeit in Eritrea. Auf den Fladen werden häufig die anderen Gerichte gereicht (Fleisch, Linsen, Gemüsegerichte).

Mehl mit Hefe zusammen in lauwarmem Wasser in einer Schüssel zu einem glatten, zähflüssigen Teig rühren.

Drei Tage zugedeckt bei Zimmertemperatur ruhen und gären lassen.

Anschließend heißes Wasser dazugeben, bis die Konsistenz eines

Omelettenteig erreicht ist.

Öl in eine Bratpfanne erhitzen. Teig Portionsweise dazugeben, verteilen, zudecken, bis die 'Omeletten' ganz trocken sind, was sehr rasch geschieht.

Inschera kann tiefgefroren werden, indem zwischen die einzelnen Fladen Pergamentpapier gelegt wird.

[Kenkey, gesäuerte Maisklöße](#)

(Ghana)

8 c Maismehlteig
-- siehe Rezept
1 l Wasser (1)
1 Prise Salz
1 c Wasser (2)
1 c Wasser (3)

Kenkai werden stets kalt serviert und schmecken besonders gut zu Fischeintöpfen sowie Gemüsesaucen aller Art.

Den Maismehlteig acht Tage gären lassen. Anschließend Wasser (1) mit Salz zum Kochen bringen. Die Hälfte des Maismehlteig mit kaltem Wasser (2) zu einem dünnflüssigen Brei verrühren und in das kochende Wasser geben. Unter ständigem Rühren 7 Minuten halbgar kochen.

Den übrigen, noch rohen Teig mit kaltem Wasser (3) zu einem dünnflüssigen Brei verrühren. Zu dem halbgaren Brei geben und köcheln, dabei ständig rühren. Wenn nötig, Wasser zufügen, damit der zunehmend fester werdende Teig geschmeidig bleibt.

Aus dem Teig Bällchen formen. Diese einzeln in befeuchtete Aluminiumfolie einwickeln und in reichlich Wasser 30 Minuten kochen. Kalt stellen.

[Kochbanane, Infos,](#)

[Kelawele](#)

Kochbanane: im Gegensatz zur Süßbanane kann die Kochbanane, die vor allem aus Stärke besteht, nicht roh gegessen werden.

Englisch und französisch wird die Kochbanane Plantain genannt.

In Westafrika dient die Kochbanane als Grundnahrungsmittel, neben Knollenfrüchte wie Yams, Maniok oder Süßkartoffeln.

Ist sie noch unreif und grün, wird sie geschält und - in Stücke oder Streifen - in gesalzenem Wasser gegart.

Reif ist sie gelb und wird meistens frittiert oder gegrillt.

Zum Beispiel: Kelawele, aus Ghana. Die reifen Kochbananen werden geschält, in fingerdicke Stücke geschnitten (etwas größer als Pommes frites), mit Salz und Pfeffer bestreut und in reichlich Öl gebraten, bis sie goldgelb sind. Heiß servieren.

Oder: Kochbananenbrei aus Kamerun. Kochbananen schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser weichkochen. Kochwasser abgießen, Bananen auskühlen lassen und pürieren.

Mais an Erdnussbutter

Zimbabwe)

4 Portionen

250 g Grobkörniger Mais -- Polentamais
1 l Salzwasser
3 El Erdnussbutter

Mais in kochendes Salzwasser geben und kochen, bis er gar ist (ca. 30 Minuten).

Erdnussbutter zugeben und unter stetem Umrühren 15 Minuten kochen lassen.

Wird zu Fleisch serviert.

Maisbreiklöße

(Ghana)

4 Portionen

4 c Maisbreimehlteig
-- siehe Rezept
Salz
Wasser (1)

1/2 l Wasser (2)

Den Maisbreimehlteig fünf Tage gären lassen. Anschließend mit Salz und kaltem Wasser (1) mischen, bis ein dünner Brei entsteht.

Wasser (2) zum Kochen bringen. Unter ständigem Rühren langsam den Mehlbrei zugeben und köcheln, bis er zunehmend fester wird. Gelegentlich etwas Wasser zugießen, um den Teig geschmeidig zu halten. 20 Minuten ständig rühren. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Aus dem Teig tennisballgroße Klöße formen. Heiß oder kalt servieren.

Maisbrot 1 Ei M

(Namibia)

200 g Maismehl
600 g Weizenmehl
1 pk Trockenhefe
Salz
1 Prise Zucker
50 g Butter

1 Ei

2 dl Milch

Alle trockenen Zutaten mischen, mit Butter vermengen. Ei und Milch vermischen und dazugeben.

Teig von Hand gut kneten und so lange Milch zugeben bis ein fester Teig entsteht (wie Brotteig).

2 Stunden rühren lassen.

Im Backofen bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten backen.

Maismehlteig

Maismehl
Wasser
Salz

Maismehl mit Wasser und etwas Salz mischen und gut durchkneten, bis

ein geschmeidiger Teig entsteht.

Häufig entstehen aus frischem Maismehlteig Klöße als Beilage zu Suppen, Saucen, Fleisch- und Gemüsegerichten. In vielen Regionen Westafrikas lässt man den Teig jedoch mehrere Tage gären, bevor er verarbeitet wird. Zu diesem Zweck bedeckt man ihn mit einem Tuch und lässt ihn fünf Tage in einem kühlen Raum - keinesfalls im Kühlschrank - stehen.

Mangoomeletten 4 Ei M

(Mali)

2 Mangos geschält, entkernt- Fruchtfleisch in Stücke geschnitten
3 TI Zucker
3 TI Zitronensaft

4 Eier

1/4 c Mehl

1/2 c Milch

3 EI Butter

Zucker

Mangobäume sind in Mali - wie auch im übrigen Westafrika - sehr häufig anzutreffen sie werden roh gegessen, als Nachspeise, zu Süßspeisen sowie zu Chutney verarbeitet.

Mangostücke mit Zucker und Zitronensaft 5 Minuten erhitzen.

Eiweiß steif schlagen.

Mehl und Milch zum Eigelb geben, Eiweiß darunter ziehen und mit den Mangostücken vermischen.

Butter in eine Bratpfanne erwärmen, Teig zu Omeletten verarbeiten.

Mit Zucker bestreut servieren.

Muriwo-Gemüse

(Zimbabwe und südl. Afrika)

1 Zwiebel gehackt

Butter

4 Frühlingszwiebeln mit Stängel in feine Streifen geschnitten

400 g Rape (*) in Streifen

2 Tomaten in Streifen

1 TL Salz

Pfeffer

(*) Rape: Spinatähnliches Gewächs, vor allem im südlichen Afrika weit verbreitet. Bei uns unter der Bezeichnung 'Stängelkohl' teilweise im Verkauf. Ersatz: Spinat, Weißkohl

Zwiebel in Butter andünsten, Frühlingszwiebeln zugeben, kurz mitdünsten.

Rape und Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 30 Minuten auf kleinem Feuer kochen lassen.

Das Gemüse wird als Beilage zu Sadza und/oder Fleisch serviert.

Pfefferpaste

D'lich

2 Knoblauchzehen

2 EL Berbere (*)

1 EL Öl

Wasser

(*) Berbere: Eritreische Gewürzmischung aus Paprika, schwarzem Pfeffer, Salz und getrockneten Kräutern.

Knoblauch pressen, mit Berbere und Öl zu einer zähflüssigen Paste verrühren, dabei nur gerade soviel Wasser wie nötig zugeben.

In geschlossenem Glas aufbewahren.

Zum Würzen oder als Dip.

Pfeffersauce

(Kamerun)

100 g Pfefferschote, frisch scharf rot oder grün

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 klein Tomate

1 Bouillonwürfel
Öl

Alle Zutaten fein hacken, gut mischen und in ein sehr sauberes, gut schließbares Glasgefäß füllen. Mit Öl auffüllen bis die Mischung gut bedeckt ist.

Diese Sauce kann zum Nachwürzen vieler afrikanischer Gerichte verwendet werden, sie verleiht ihnen ihre typisch scharfe Note.

Sadza - Weißer Mais

(Zimbabwe u. südliches Afrika)

2 l Wasser
300 g Maismehl (*)

(*) Weißer Mais ist Grundnahrungsmittel in Zimbabwe. Das sehr fein gemahlene Maismehl - Mealie Meal - wird in großen Portionen eingekauft oder in den zahlreichen Maiskleinmühlen von der eigenen Ernte gemahlen. Dasselbe Gericht wird in anderen Ländern im südlichen Afrika gekocht: in Angola heißt es Pirao, in Tansania Ugali.

Wasser aufkochen. Die Hälfte vom Maismehl zum Wasser geben, und unter stetem Rühren zum Kochen bringen. Pfanne zudecken und ca. 15 Minuten auf mittlerem Feuer kochen lassen.

Anschließend restliches Maismehl in kleinen Mengen unter ständigem Rühren zugeben, bis gewünschte Festigkeit erreicht ist. Einige Minuten weiterkochen lassen.

Sadza wird zu allen Fleisch- und Gemüsespeisen serviert.

Süßkartoffel

Maniok
Kassawa
Yamswurzel

Süßkartoffel: mit unserer Kartoffel botanisch nicht verwandte Wurzelknolle mit spitzen Enden und glatter, rötsicher oder gelblicher Haut. Wie der Name sagt, schmeckt sie süßlich.

Maniok: längliche, zylinderförmige Wurzelknolle mit rauer bis

glatter, dunkelbrauner Haut. Von diesem überall in den Tropen verbreiteten Strauch werden auch die Blätter als Gemüse gegessen. Maniok wird auch Kassawa genannt.

Yamswurzel: längliche, zylinderförmige Wurzelknolle mit sehr rauer, graubrauner Haut. Lässt sich vom Maniok äußerlich vor allem durch die Farbe der Haut unterscheiden: der Maniok ist im Gegensatz zur Yamswurzel dunkelbraun.

Yams spielen eine große Rolle in der afrikanischen Ernährung: Knollenfrüchte - vergleichbar mit unseren Kartoffeln - werden nicht einfach ausgegraben, sondern kultiviert, gekreuzt, umhegt und gepflegt. Vor allem zwischen dem Tropenwald und der Savanne entstanden vielfältige und reichhaltige Yams- und Kassawakulturen. In Kamerun allein in der Gegend um Yaounde wurden etwa 400 Yamssorten festgestellt. Jede Sorte hat ihre eigene Bedeutung, wird zu bestimmten Gerichten zubereitet.

Allgemeine Zubereitung: Süßkartoffeln bzw. Yams oder Maniok (2 Stück pro Person) schälen und in leicht gesalzenes Wasser geben, kochen, bis sie gar sind (ca. 20 Minuten, je nach Größe).

Tomaten 'Rougaille'

(Madagaskar)

2 Tomaten fein gewürfelt
1 c Grüner Pfeffer
2 El Wasser
Tabasco / Chili
1 TI Salz

Tomaten und Pfeffer vermischen, Wasser zugeben, gut vermengen und mit Tabasco und Salz abschmecken.

Wird auf Madagaskar als Beilage bspw. zu cryy-Poulet serviert.

Ugali

3 c Wasser
-Salz
Maiskleiemehl weiß oder gelb

Wasser zum Kochen bringen, mit etwas Sals würzen und dann unter ständigem Rühren weißes oder gelbes Maiskleiemehl einrühren (das

weiße ist in Afrika beliebter, das gelbe aber nahrhafter), bis es eine feste Konsistenz gibt. Dann noch ca. 5-10 Min bei schwacher Hitze unter ständigem Verkneten mit dem Rührlöffel weiter kochen..... Fertig.

Ugali ist das Hauptnahrungsmittel in Ostafrika: Man isst es zu Fleisch, Fischgerichten oder mit Gemüse und Sauce, aber bei den Armen wird es oft auch nur so, ohne Beilage gegessen. Man kann übrigens auch noch frische Maiskörner untermengen.

Volker Teske: Das Leckerste daran ist die Art wie man es isst: mit den Händen, das war für mich eine tolle neue kulinarische Erfahrung. Man nimmt eine Portion vom Ugali in die Hand und formt eine Kugel, zerdrückt diese dann zu einem Plättchen und stipt damit z.B. Sauce oder Gemüsestückchen. Mir läuft immer noch das Wasser im Munde zusammen, wenn ich mich daran zurückerinnere.

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis , erst Inhaltsverzeichnis, dann Index, mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren.
Dann speichern, O K.

Mittwoch, 24. Januar 2007

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de