

## Die Küchen Afrikas





## Hühnerkroketten

### Croquettes de poulet

Croquettes de Poulet sind ein beliebtes Gericht aus dem Senegal, das aus frittierten Hähnchenbällchen besteht. Diese Bällchen sind außen knusprig und innen saftig und werden oft als Vorspeise oder Snack serviert.

Diese Croquettes sind perfekt als Fingerfood oder als Teil eines größeren Essens.

Herkunft: Senegal

Kategorie: Vorspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

1 Huhn  
4 EL Sesamöl  
2 Zwiebel(n)  
150 g Karotte(n)  
1 TL Wacholderbeeren  
150 g Sesamsamen  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
12 Weinblätter  
80 g Butter  
40 g Mandeln  
80 g Zitronenmelisse  
0.125 Liter Sahne

### Vorbereitung

Das Huhn vollständig von Haut und Knochen befreien und das Hühnerfleisch durch den Fleischwolf drehen. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Mandeln hacken, Zitronenmelisse waschen, abtupfen und fein hacken. Die Weinblätter in kochendem Wasser kurz blanchieren.

### Zubereitung

Haut und Knochen vom Huhn in 1 EL Sesamöl anbraten, Zwiebeln, Karottenscheiben und Wacholderbeeren zugeben, etwas Wasser aufgießen und zu einem kräftigen Fond verkochen. Die Sesamsamen in wenig Öl goldgelb rösten. Die Hühnerfleischmasse mit 50 g des Samens verkneten, salzen, pfeffern, kleine Laibchen formen und in einem Löffel 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 etwa Wasser zugießen. Für die Sauce wenig Öl erhitzen, die Mandeln und die restlichen Sesamsamen leicht anbräunen, die Zitronenmelisse begeben und mit dem Fond aus den Knochen ablöschen. Sahne zufügen und zu einer sämigen Sauce verkochen. Die Sauce in eine flache Schüssel gießen und die Laibchen einlegen. In Senegal serviert man dazu

kleine Hirsekuchen. Es passt auch Polenta dazu.



## Joghurt-Suppe

Diese Arabische Suppe wird mit Fenugreek, den Samen des Bockshornklees, gewürzt. In Nordafrika ist dieses Gewürz mit seinem durchdringenden Geschmack weit verbreitet.

Herkunft: Ostafrika

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 40 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)

1 Zehen(n) Knoblauch

2 EL Butter

2 EL Weizenmehl

100 g Walnüsse

1 TL Bockshornklee gemahlen

1 Liter Wasser

½ Liter Joghurt

1 Tasse(n) Fleischbrühe

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer schwarz

### Vorbereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken, die Walnüsse knacken und hacken.

### Zubereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch in Butter goldbraun rösten, danach das Mehl einstreuen und umrühren, ohne es zu bräunen. Walnüsse und Fenugreek zugeben und umrühren, das heiße Wasser unter Rühren vorsichtig nach und nach aufgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Den Joghurt schlagen, eine Tasse Brühe zugeben und nochmals schlagen. Den Joghurt und die Brühe in die Suppe geben und erhitzen, ohne zu kochen, und sofort servieren. Dazu passen Brot und Fladen.



## Scharfe Fischsuppe

### Akoru

Die Kombination von Fisch und Chilis findet man überall in Westafrika.

Herkunft: Sierra Leone

Kategorie: Vorspeisen, Meeresfrüchte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

- 1 Kilogramm Rotbarschfilet
- 2 Tomate(n)
- 3 Chilischote(n)
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zweig(e) Thymian
- ½ Liter Wasser
- 1 Prise Salz

### Vorbereitung

Den Fisch in Stücke schneiden, die Tomaten würfeln. Petersilie und Thymian waschen, abtupfen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Chilis hacken und nach Geschmack die Kerne entfernen, die Tomaten in Spalten schneiden.

### Zubereitung

Den Fisch, Tomaten mit Chilis, die Zwiebel sowie die 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 den Thymian beifügen. Salzen, durchrühren und heiß servieren. Beilage: Fufu



## Afrikanischer Erdnusstopf

### Maafe

Ein afrikanischer Erdnusstopf, auch bekannt als Erdnusseintopf oder Maafe, ist ein beliebtes Gericht aus verschiedenen Regionen Afrikas, einschließlich Ostafrika. Dieser Eintopf ist bekannt für seine reichhaltige, cremige Konsistenz und seinen intensiven Geschmack, der durch die Verwendung von Erdnussbutter und einer Vielzahl von Gewürzen entsteht.

Je nach Region und Vorlieben kann der Eintopf mit Hühnerfleisch, Rindfleisch oder auch vegetarisch mit Bohnen oder Tofu zubereitet werden.

Der Eintopf wird oft mit Reis, Couscous oder Fufu (einem Brei aus Maniok oder Kochbananen) serviert und ist ein echtes Wohlfühlgericht, das besonders an kalten Tagen wärmt.

Herkunft: Ostafrika

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)

600 g Schweinefleisch

2 EL Öl (Erdnussöl)

175 g Erdnussbutter

1 Prise Pfeffer schwarz

1 EL Kreuzkümmel

1 Prise Cayennepfeffer

1 Prise Salz

400 g Tomate(n) aus der Dose

300 ml Fleischbrühe

1 Bund Petersilie

1 Zitrone(n) in Spalten



Afrikanischer Erdnusstopf

### Vorbereitung

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Schweinefleisch in schmale Streifen schneiden. Die Zitrone in Spalten schneiden.

### Zubereitung

Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch portionsweise darin anbraten und beiseite stellen. Die Zwiebeln im verbliebenen Öl hellbraun anbraten. Die Erdnussbutter 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 Zitronenspalten garnieren. Dazu passt Naturreis.



## Bohnengericht mit Maniokgrieß und Ragout

### Gari Foto

Gari wird aus Maniokgrieß hergestellt. Das Bohnengericht Gari Foto eignet sich auch ohne Fleisch als vegetarisches Gericht. In Ghana werden die meisten Gemüse Eintöpfe 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.

Herkunft: Ghana

Kategorie: Hauptspeisen

Marinieren / Einlegen: 8 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

150 g Schwarzaugenbohnen

#### Für das Fleisch

3 EL Palmöl

300 g Lammfleisch

1 TL Pfeffer (rot)

1 Zwiebel(n)

2 Zehen(n) Knoblauch

4 cm Ingwer

1 Prise Madras Curry

1 Prise Muskatnuss

1 Prise Salz

300 g Tomate(n)

#### Gari-Zubereitung

300 g Maniok (grieß)

100 ml Wasser gesalzen

2 EL Butter

### Vorbereitung

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

Das Lammfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, die Zwiebeln, Ingwer und den Knoblauch schälen.

Die Zwiebeln in Ringe schneiden, den Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Tomaten in Würfel schneiden.

### Zubereitung

Palmöl in einer Schmorpfanne erhitzen, Fleisch mit Salz und rotem Pfeffer würzen und gut anbraten. Die Zwiebel, Knoblauch und die Hälfte vom Ingwer dazugeben, zusammen mit Salz und Gewürzen anbraten. Die Tomaten dazugeben und im eigenen Saft 10 Minuten schmoren lassen.

Die Bohnen hinzugeben, nur soviel vom Saft dazu gießen, dass die Sauce nicht zu flüssig wird, den Rest eventuell später nachgießen. Die Sauce währenddessen 15 Minuten leicht einkochen. Inzwischen Gari in eine Schüssel geben, leicht gesalzenes Wasser langsam dazu gießen und gut mischen. Gari darf nur leicht feucht werden. 10 Minuten aufgehen lassen, dann Butter in einer Bratpfanne erhitzen, Gari hinzufügen und leicht anbraten. Den restlichen Ingwer dazugeben, er darf nicht weggelassen werden. Der Ingwer verhindert nämlich Magenblähungen. Heiß oder kalt servieren.

### **Küchentipp für Tomaten**

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.





## Fischbällchen

### fishballs, boules de poisson

Fischbällchen aus Nigeria, auch bekannt als »African Style Fish Balls«, sind eine besondere Delikatesse, die sich durch ihre einzigartige Zubereitung und ihren Geschmack auszeichnet.

Das Besondere an diesem Rezept ist die Verwendung von einfachen, aber aromatischen Zutaten wie Fischfilets, Eiern, Koriander (oder Petersilie), Mehl und Gewürzen. Darüber hinaus wird Paniermehl für die unwiderstehliche Kruste auf der Außenseite verwendet.

Das Ergebnis sind knusprige Fischbällchen, die außen knusprig und innen feucht und super lecker sind. Sie sind ein perfekter Appetithappen für zu Hause, zum Unterhalten von Gästen, für Picknicks und vieles mehr.

Die Fischbällchen können alleine genossen oder mit gebratenen Kochbananen und afrikanischer Pfeffersauce serviert werden. Eine weitere Option ist, eine einfache afrikanische Tomatensoße zu den Fischbällchen zu servieren und sie mit Reis zu servieren.

Herkunft: Nigeria

Kategorie: Hauptspeisen, Meeresfrüchte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

250 g Kabeljaufilet

4 EL Butter

4 EL Weizenmehl

½ Liter Milch

1 Zitrone(n) ausgepresst

¼ TL Pfefferpaste

2 Ei(er)

5 EL Paniermehl

1 Bund Petersilie

½ Tasse(n) Öl

1 Prise Salz

### Vorbereitung

Den Fisch in reichlich Wasser bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen, abtropfen lassen und zur Seite stellen. Die Petersilie waschen, abtupfen und fein hacken.

### Zubereitung

Die Butter erhitzen. Mehl einrühren und hellgelb werden lassen, dann 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. Das Öl erhitzen und die Bällchen darin braten, bis sie eine braune Farbe annehmen. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und vor dem Servieren mit der

Petersilie bestreuen.



## Fleisch und Bananen

### Nyma na ndizi

Das Fleisch und Bananen ist eine Art Nationalgericht bei den Chagga am Kilimandjaro in Tansania.

Herkunft: Tansania

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

500 g Rindfleisch

2 EL Öl

2 Zwiebel(n)

1 EL Madras Curry

2 Tomate(n)

2 EL Butter

4 Kochbanane(n)

1 Tasse(n) Kokosnuss geraspelt

¼ Liter Wasser

1 Prise Salz

1 Prise Cayennepfeffer

### Vorbereitung

Die Zwiebeln schälen und fein hacken, die Tomaten in Scheiben schneiden und die Bananen jeweils schälen und längs- und querteilen. Die Kokosraspel mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten stehen lassen und durchsieben. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

### Zubereitung

Das Fleisch in Öl anbraten, danach das Wasser zugeben und garen. Die Zwiebel, Curry, Tomaten in Butter glasig dünsten und dem Fleisch zufügen. Die Bananen zugeben und die Kokosmilch auf das Fleisch geben und ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen Salat und Reis.



## Gebackene u. gekochte Maisklöße

### Boodoo, Abolo

Aboloo ist ein glutenfreier süßer und leicht saurer, gedämpfter Knödel, der bei den Ewes von Ghana beliebt ist.

Herkunft: Ghana

Kategorie: Hauptspeisen, Mehlspeisen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

6 Tasse(n) Maismehlteig

2 Süßkartoffeln

120 g Erdnüsse

1 Tasse(n) Weizenmehl

3 EL Butter

1 Prise Salz

500 ml Wasser

### Vorbereitung

Die Süßkartoffeln reiben, die Erdnüsse mahlen. Etwa 1 Liter Wasser mit Salz zum Kochen bringen.

### Zubereitung

Die Hälfte des Maismehlteigs mit einer Tasse kaltem Wasser zu einem dünnflüssigen Brei verrühren und in das kochende Wasser geben. Unter ständigem Rühren 5 Minuten halbgar kochen. Den übrigen, noch rohen Teig mit einer weiteren Tasse kaltem Wasser 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. Die 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 Blätter in der Größe eines Briefbogens zuschneiden und mit Butter einfetten. Den Teigkloß rollen und in 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.



## Gelber Reis mit Rosinen

### Geelrys

»Gelber Reis« ist in Südafrika sehr beliebt. Frühere war er das traditionelle Gericht zu einem Begräbnisessen. Die Methode, Reis mit Kurkuma zu färben, verdanken die Südafrikanern den indischen Einwanderern. Wenn man den gelben Reis ohne Rosinen oder Sultaninen vorzieht, lässt man diesen Schritt einfach weg.

Herkunft: Südafrika

Kategorie: Hauptspeisen, Reisgerichte

Zubereitungszeit: 35 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

1 Liter Wasser

175 g Reis

2 TL Kurkuma

2 Stange(n) Zimt

3 Kardamom, grün

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

100 g Weintrauben / Sultaninen / Rosinen / Korinthen

30 g Butter

### Vorbereitung

Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

### Zubereitung

Reis, Kurkuma, Zimt, Kardamom, Salz und Zucker hinzufügen. Die Temperatur herunterschalten und zugedeckt etwa 20 Minuten leise köcheln lassen, bis der Reis weich und alle Flüssigkeit aufgesogen ist. Den Reis in ein Sieb geben und mit fließendem Wasser abspülen, um überschüssiges Kurkuma zu entfernen. Zurück in den Topf geben. Die Rosinen oder Sultaninen hinzufügen und vorsichtig unterrühren. Weitere 15 Minuten bei niedriger Hitze dämpfen. Die Butter hinzufügen und den Reis mit einer Gabel auflockern. Der Reis wird warm zu Curry-Gerichten wie einem Masala oder Breyani gereicht.



## Geschmorter Kohl

### Gesmoorde kool

Gesmoorde kool ist ein traditionelles südafrikanisches Gericht, das aus geschmortem Kohl besteht. Es wird oft als Hauptgericht oder Beilage serviert und ist bekannt für seinen herzhaften Geschmack.

Gesmoorde kool ist ein einfaches und leckeres Gericht, das sich hervorragend für ein gemütliches Familienessen eignet.

Herkunft: Südafrika

Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)

3 EL Öl

1 Chilischote(n) rot

1 TL Madras Curry

½ TL Salz

1 Prise Pfeffer schwarz

500 g Weißkohl

400 ml Wasser

2 Kartoffel(n)

3 Tomate(n)

### Vorbereitung

Die Zwiebeln schälen und hacken, die Peperoni würfeln. Nach Geschmack die Kerne und Stege entfernen. Achtung: Hände waschen! Den Weißkohl putzen und in Streifen schneiden, die Kartoffeln und die Tomaten von der Schale befreien und würfeln.

### Zubereitung

Die 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).



## Getreidefrikadellen

Getreidefrikadellen aus Ostafrika sind eine schmackhafte und nahrhafte vegetarische Alternative zu herkömmlichen Fleischfrikadellen. Diese Frikadellen werden oft aus verschiedenen Getreidesorten wie Hirse, Mais oder Sorghum hergestellt und sind ein wichtiger Bestandteil der ostafrikanischen Küche.

Diese Frikadellen sind nicht nur lecker, sondern auch reich an Ballaststoffen und Proteinen, was sie zu einer gesunden Mahlzeit macht.

Herkunft: Ostafrika

Kategorie: Hauptspeisen, Mehlspeisen

Marinieren / Einlegen: 8 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 45 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

100 g Weizen

100 g Weizenmehl (Grieß)

100 g Mais

5 Tasse(n) Wasser

1 Zwiebel(n)

1 Ei(er)

1 EL Weizenmehl

1 TL Koriander

1 EL Öl

1 Prise Salz

### Vorbereitung

Das Getreide über Nacht einweichen und im gleichen Wasser kochen, bis es weich ist (ca. 45 Minuten). Die Zwiebel schälen und fein hacken.

### Zubereitung

Alle Zutaten in den Teig geben und gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Den Teig auf ein mit Mehl bestäubtes Brett legen und daraus einzelne Stücke formen. In sehr heißem Öl von beiden Seiten braten.



## Hähnchen in Kokosmilch

### Kuku na nazi

Kuku na nazi ist ein traditionelles Gericht aus Ostafrika, insbesondere aus Kenia und Tansania. Der Name bedeutet auf Swahili »Huhn mit Kokosnuss«. Es handelt sich um ein Hühnchengericht, das in einer würzigen Kokosmilchsoße gekocht wird. Die Hauptzutaten sind Huhn, Kokosmilch, Zwiebeln, Tomaten, Knoblauch, Ingwer und verschiedene Gewürze wie Kurkuma und Koriander.

Das Gericht ist bekannt für seinen reichen, cremigen Geschmack und wird oft mit Reis oder Chapati serviert. Es hat Einflüsse aus der indischen, arabischen und afrikanischen Küche und ist besonders beliebt an der ostafrikanischen Küste.

Herkunft: Kenia

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Zubereitungszeit: 35 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

1 Brathähnchen (1,2 kg)

5 cm Ingwer

5 Zehen(n) Knoblauch

1 Chilischote(n)

2 TL Madras Curry

1 Zwiebel(n)

4 EL Öl

1 Prise Salz

½ Bund Koriander

1 TL Kreuzkümmel

½ Liter Kokosmilch

100 g Kokoscreme



Hähnchen in Kokosmilch

#### Vorbereitung

Das Huhn waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen, und mit der Chilischote grob hacken. Ingwer, Knoblauch und Chili zusammen mit dem Currypulver im Mörser oder Mixer zu einer glatten Gewürzpaste verarbeiten. Die Zwiebel schälen und hacken, den Koriander waschen und kleinschneiden.

#### Zubereitung

2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin unter Rühren goldbraun anbraten. Die Gewürzpaste hinzufügen, alles gut mischen und etwa 5 Minuten braten. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Hühnchenstücke darin von allen Seiten etwa 10 Minuten braten. Das Hühnchen salzen und die Zwiebel-Gewürzmischung unterrühren. Koriander, Kreuzkümmel und die Kokosmilch dazugeben, und alles gut verrühren. Bei mittlerer Hitze 30 bis 40 Minuten köcheln lassen, bis das Huhn gar ist. Die Kokoscreme in etwas Kochflüssigkeit verrühren und über das Fleisch geben. Mit Reis servieren.





## Hähnchen-Curry

### Chicken Masala

Chicken Masala aus Südafrika ist ein würziges und aromatisches Gericht, das oft in der südafrikanischen Küche zu finden ist. Es kombiniert verschiedene Gewürze und Zutaten, um einen tiefen, reichen Geschmack zu erzeugen. Hier sind einige Varianten und typische Zubereitungsmethoden:

#### Chicken Masala Biryani

Eine beliebte Variante ist das Chicken Masala Biryani, bei dem das Huhn mit Reis und Gewürzen wie Garam Masala, Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma kombiniert wird. Das Gericht wird oft in Schichten gekocht, wobei der Reis und das gewürzte Huhn separat zubereitet und dann zusammen gebacken werden.

#### Einfache Chicken Masala

Eine einfachere Version besteht darin, Hühnerstücke in einer würzigen Tomaten-Kokosmilch-Sauce zu kochen. Die Sauce enthält oft Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und eine Mischung aus Masala-Gewürzen. Das Huhn wird zuerst angebraten und dann in der Sauce geschmort, bis es zart ist.

Dieses Gericht wird oft mit Reis, Naan oder Roti serviert und ist ein echter Genuss für Liebhaber würziger Speisen.

Herkunft: Südafrika

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen: 1 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

- 1 Kilogramm Hähnchenfleisch
- 2 TL Garam Masala
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriander
- 1 TL Kurkuma
- 3 Zehen(n) Knoblauch
- 1 EL Ingwer
- 1 Chilischote(n) grün
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 2 EL Öl
- 5 EL Öl zum Bestreichen
- 2 Tomate(n)



Chicken Masala

#### Vorbereitung

Das Hähnchen in mundgerechte Stücke zerkleinern, den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote fein hacken, bei Bedarf vorher die Kerne entfernen (Hände waschen nicht vergessen!!!). Die Tomaten in Spalten schneiden.

## **Zubereitung**

Die Gewürze zusammen mit Knoblauch, Ingwer, Chili, Salz und Pfeffer vermengen. 2 EL Öl hinzufügen und zu einer Paste verarbeiten. Die Hähnchenstücke damit einreiben und mindestens 1 Stunde stehen lassen. Das Fleisch in eine feuerfeste Form legen, mit Öl bestreichen und im Backofen bei 180 °C etwa 45 Minuten braten. Anschließend auf eine Servierplatte legen und mit Tomaten- und Zitronenspalten garnieren. Mit gelbem Reis servieren.



## Hähnchencurry Nkoko Masala

Dieses afrikanische Currygericht zeigt die Handschrift der aus Indien eingewanderten Köche: Gewürze werden zunächst angebraten und das Hühnchen mit Kartoffeln gar geschmort.

Herkunft: Ostafrika

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 55 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

- 1 Brathähnchen
- 1 Zwiebel(n)
- 4 Zehen(n) Knoblauch
- 4 cm Ingwer
- 3 EL Öl
- ½ Stange(n) Zimt
- 4 Kardamom, grün
- 4 Gewürznelke(n)
- ½ TL Paprika
- ½ TL Kurkuma
- 170 g Tomatenmark
- 1 Prise Salz
- 4 Kartoffel(n)
- ½ TL Koriander gemahlen



Hähnchencurry

### Vorbereitung

Das Huhn in 4 bis 6 Stücke teilen, waschen und trocken tupfen. Die Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Den Ingwer schälen und halbieren.

### Zubereitung

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Zimt und die Gewürze hineinrühren. Danach das Tomatenmark und 200 ml Wasser unterrühren, bei mittlerer Hitze unter Rühren aufkochen lassen. Die Hähnchenstücke hinzufügen, salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 25 Minuten garen. Eventuell etwas warmes Wasser dazugießen. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in die Pfanne geben. Noch etwa 15 Minuten garen. Den Koriander dazugeben und alles offen etwa 10 Minuten garen.



## Hühnertopf mit Spinat

### Dovi

Dovi ist vielleicht das meist typische Gericht in Simbabwe. Es gibt viele Varianten des »Erdnuss-Eintopfs«. Einige mit Rindfleisch, andere mit Huhn, Fisch oder Perlhuhn, auch frischem Gemüse, getrocknetem Gemüse, aber alle mit Erdnüssen.

Dovi wird traditionell mit einer Hirsemehl-Wasser-Paste namens Sadza oder Reis serviert.

Herkunft: Simbabwe

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 40 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

- 1 Brathähnchen
- 4 Tomate(n)
- 2 Paprika grün
- 2 Zwiebel(n)
- 2 Zehen(n) Knoblauch
- 2 EL Butter
- 1 Prise Salz
- ½ TL Cayennepfeffer
- 6 EL Erdnussbutter
- 250 g Spinat

### Vorbereitung

Das Huhn waschen und in 4 bis 6 Stücke schneiden. In einem großen Topf mit Wasser bedecken, salzen und etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Inzwischen die Tomaten brühen, häuten und ohne die Stielansätze klein schneiden. Paprika waschen, putzen und klein schneiden. Zwiebeln schälen und klein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

### Zubereitung

Die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Die Zwiebeln darin goldbraun braten. Knoblauch, Salz und Cayennepfeffer dazugeben, bei mittlerer Hitze 2 bis 3 Minuten unter Rühren braten. Die Hühnerteile aus der Brühe heben und mit der Paprika zu den Zwiebeln geben. Das Fleisch gleichmäßig braun braten. Die Tomaten und etwa 300 ml Hühnerbrühe unterrühren. Bei mittlerer Hitze 5 bis 10 Minuten kochen lassen. Die Erdnussbutter mit einigen Löffeln heißer Brühe mischen. Die Hälfte davon unter das Fleisch rühren, bei mittlerer Hitze noch etwa 10 Minuten weitergaren. Inzwischen in einem breiten Topf Salzwasser erhitzen. Den Spinat waschen, von Stielen befreien und im kochenden Wasser einige Minuten blanchieren. Abgießen und mit der restlichen Erdnusspaste mischen. Mit dem Eintopf servieren.



## Hirsefladenbrot

### Inschera

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

Herkunft: Eritrea

Kategorie: Hauptspeisen, Mehlspeisen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

2 Kilogramm Hirsemehl

80 g Hefe

1 Liter Wasser

1 EL Öl

### Vorbereitung

Das 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 Omeletteig erreicht ist.

### Zubereitung

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.



## Knollenbrei

### Fufu

Fufu ist ein traditionelles Gericht aus West- und Zentralafrika, das aus stärkehaltigen Wurzelgemüsen wie Maniok, Yams oder Kochbananen hergestellt wird. Die Zutaten werden gekocht und dann zu einer festen, klebrigen Teigmasse gestampft oder püriert. Fufu wird oft als Beilage zu Suppen und Eintöpfen serviert und mit den Fingern gegessen.

Es ist ein Grundnahrungsmittel in vielen afrikanischen Ländern wie Ghana, Nigeria, Kamerun und der Elfenbeinküste. Die Konsistenz von Fufu macht es ideal zum Eintauchen in würzige Soßen und Suppen.

Herkunft: Westafrika

Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

1 Kilogramm Maniok

1 Prise Salz

### Zubereitung

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 jedoch steife Konsistenz annimmt. Als Ersatz für Maniok können auch Yams, Süßkartoffeln oder Kochbananen verwendet werden.



## **Kochbanane**

### **Kelewele**

Die Kochbanane, die vor allem aus Stärke besteht, kann im Gegensatz zur Süßbanane 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.

Herkunft: Ghana

Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### **Zutaten für 4 Portionen**

1 Kilogramm Kochbanane(n)

### **Zubereitung**

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



## **Mais an Erdnussbutter**

### **Chibarwe Chakadyiwa**

Chibarwe Chakadyiwa ist ein traditionelles Gericht aus Simbabwe, das aus Mais und Erdnussbutter zubereitet wird. Es handelt sich um eine afrikanische Variation der Polenta.

Chibarwe Chakadyiwa wird oft zu Fleisch serviert und ist ein einfaches, aber nahrhaftes Gericht.

Herkunft: Simbabwe

Kategorie: Hauptspeisen, Mehlspeisen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

#### **Zutaten für 4 Portionen**

250 g Polentamaismehl

1 Liter Salzwasser

3 EL Erdnussbutter

#### **Zubereitung**

Den Mais in kochendes Salzwasser geben und kochen, bis er gar ist (ca. 30 Minuten). Die Erdnussbutter zugeben und unter stetem Umrühren 15 Minuten kochen lassen.





## Maisbreiklöße

### Banku

Banku ist ein traditionelles Gericht aus Ghana, das hauptsächlich aus fermentiertem Mais und Maniok (auch als Kassava bekannt) hergestellt wird. Der fermentierte Teig wird gekocht und zu einer festen, leicht klebrigen Konsistenz verarbeitet. Banku wird oft mit verschiedenen Soßen und Suppen serviert, wie z.B. Okra-Soße, Erdnusssoße oder Fischsuppe.

Es ist ein Grundnahrungsmittel in vielen ghanaischen Haushalten und wird sowohl zum Mittag- als auch zum Abendessen gegessen. Banku hat einen leicht säuerlichen Geschmack aufgrund der Fermentation und wird oft mit den Händen gegessen.

Herkunft: Ghana

Kategorie: Hauptspeisen, Mehlspeisen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

4 Tasse(n) Maismehlteig

1 Prise Salz

400 ml Wasser

### Zubereitung

Den Maismehlteig fünf Tage gären lassen. Anschließend mit Salz und kaltem Wasser mischen, bis ein dünner Brei entsteht.  $\frac{1}{2}$  l Wasser 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

### Corn bread

Cornbread aus Namibia, auch bekannt als Mielie Bread, ist ein traditionelles Maisbrot, das oft als Beilage zu verschiedenen Gerichten serviert wird. Es ist besonders beliebt wegen seiner feuchten und fluffigen Textur und wird häufig mit frischem Mais zubereitet.

Dieses Brot wird oft warm serviert und passt hervorragend zu Eintöpfen, Suppen oder einfach mit etwas Butter bestrichen.

Herkunft: Namibia

Kategorie: Hauptspeisen, Mehlspeisen

Marinieren / Einlegen: 2 Stunde(n)

Zubereitungszeit: 60 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

200 g Maismehl

600 g Weizenmehl

1 Packung Trockenhefe

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

50 g Butter

1 Ei(er)

200 ml Milch

### Zubereitung

Alle trockenen Zutaten mischen, mit Butter vermengen. Ei und Milch vermischen und dazugeben. Den Teig von Hand gut kneten und so lange Milch zugeben, bis ein fester Teig entsteht (wie Brotteig). Den Teig abdecken und an einem warmen Ort etwa eine bis zwei Stunden gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Den Teig in eine gefettete Backform geben und im vorgeheizten Ofen bei 180°C etwa 30-40 Minuten backen, bis das Brot goldbraun ist.



## Mangoomeletten

### Mali

Mangoomeletten sind eine köstliche westafrikanische Spezialität, die besonders in Mali beliebt ist. Diese süßen Omeletten werden aus Mangos zubereitet, die in Westafrika reichlich vorhanden sind.

Diese Mangoomeletten sind ein wunderbares Dessert oder eine süße Mahlzeit, die den Geschmack von frischen Mangos hervorhebt.

Herkunft: Westafrika

Kategorie: Hauptspeisen, Mehlspeisen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

2 Mango

3 TL Zucker

3 TL Zitronensaft

4 Ei(er)

¼ Tasse(n) Weizenmehl

½ Tasse(n) Milch

3 EL Butter

**Zum Bestreuen**

2 TL Zucker

### Vorbereitung

Die Mangos entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

### Zubereitung

Die Mangostücke mit Zucker und Zitronensaft 5 Minuten erhitzen, beiseite stellen. Das Eiweiß steif schlagen. Mehl und Milch zum Eigelb geben, Eiweiß darunterziehen und mit den Mangostücken vermischen. Butter in einer Bratpfanne erwärmen, den Teig zu Omeletten verarbeiten. Mit Zucker bestreut servieren.



## Maniokgrieß

### Gari

Gari ist ein afrikanisches Nahrungsmittel. Dies ist ein trockenes, cremeweißes Mehl, das hauptsächlich in Westafrika konsumiert wird. Es wird aus der stärkehaltigen Wurzel der frisch geernteten Maniokpflanze gewonnen und durchläuft mehrere Verarbeitungsschritte wie Schälen, Waschen, Zerkleinern, Fermentieren, Trocknen und Braten.

Herkunft: Westafrika

Kategorie: Hauptspeisen, Mehlspeisen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

300 g Gari, Maniokgrieß

150 ml Wasser

### Zubereitung

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.



## Muriwo-Gemüse

Rape ist ein spinatähnliches Gewächs, das vor allem im südlichen Afrika weit verbreitet ist. Bei uns unter der Bezeichnung Stengelkohl teilweise im Verkauf. Ersatz: Spinat, Weißkohl.

Herkunft: Simbabwe

Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)

2 EL Butter

4 Frühlingszwiebel(n)

400 g Rape

1 TL Salz

1 Prise Pfeffer

2 Tomate(n)

### Vorbereitung

Die Frühlingszwiebeln, Rape und die Tomaten in Streifen scheiden. Die Zwiebel fein hacken.

### Zubereitung

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



## Okra

### Derere

Derere ist ein traditionelles Gericht aus Simbabwe, das aus Okra zubereitet wird. Es wird oft als Beilage zu Sadza (einem Maisbrei) serviert. Die Zubereitung von Derere beinhaltet das Kochen von Okra mit Zwiebeln, Tomaten und Gewürzen. Manchmal wird auch Bicarbonat von Soda hinzugefügt, um die Konsistenz zu verbessern.

Derere hat eine schleimige Textur, die für Okra typisch ist, und wird oft mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Es ist ein einfaches, aber schmackhaftes Gericht, das in vielen simbabwischen Haushalten beliebt ist.

Herkunft: Simbabwe

Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

300 g Okra

½ Liter Wasser

1 TL Soda

1 EL Öl

2 Tomate(n)

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Zwiebel(n)

### Vorbereitung

Die Okraschoten in dünne Scheiben schneiden, die Zwiebel fein hacken und die Tomaten in kleine Würfel schneiden.

### Zubereitung

Wasser mit Soda aufkochen, Okra begeben und auf kleinem Feuer ca. 25 Minuten kochen lassen, bis Okra weich gekocht ist. In der Zwischenzeit die 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.



## **Pfeffersauce**

### **Moko**

Moko Pfeffersauce ist eine traditionelle Sauce aus Ghana, die hauptsächlich aus schwarzen und weißen Pfefferkörnern, Salz und Pflanzenöl besteht. Die Sauce wird oft zu Fischgerichten, Klößchen aus Maniok oder Yams serviert.

Moko Pfeffersauce ist bekannt für ihren würzigen und aromatischen Geschmack und ist ein fester Bestandteil der ghanaischen Küche.

Herkunft: Ostafrika

Kategorie: Hauptspeisen, Saucen, Dips

Marinieren / Einlegen: 30 Minuten

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

### **Zutaten für 4 Portionen**

250 g Garnelen getrocknet

4 Zwiebel(n)

4 Zehen(n) Knoblauch

4 Tomate(n)

1 EL Cayennepfeffer

5 cm Ingwer

1 TL Pfeffer schwarz

1 TL Pfeffer weiß

1 Prise Salz

2 EL Öl

### **Vorbereitung**

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken, die Tomaten in Würfel schneiden. Die Ingwerwurzel fein reiben. Die Garnelen 30 Minuten wässern.

### **Zubereitung**

Alle Zutaten bis auf das Öl mit beiden Pfeffersorten sowie Salz zu einer Paste verarbeiten. Öl erhitzen und die Paste unter Rühren 30 Minuten braten. Wenn nötig, etwas Wasser zugießen.



## Pikante Fleischsauce

### Masala

Masala aus Somalia ist ein würziges und aromatisches Gericht, das oft mit Reis, Brot oder anderen Beilagen serviert wird. Diese Sauce kombiniert verschiedene Gewürze und Zutaten, um einen tiefen, reichen Geschmack zu erzeugen.

Diese Sauce ist besonders lecker, wenn sie mit Reis oder Fladenbrot serviert wird.

Herkunft: Somalia

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 40 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Rindfleisch gehackt
- 1 Zehen(n) Knoblauch
- 1 Tasse(n) Kokosnuss geraspelt
- 10 Fäden Safran
- 1 TL Koriander
- ½ TL Schwarzkümmel gemahlen
- 1 TL Ingwer gemahlen
- 2 Tomate(n)
- 1 Chilischote(n)
- 1 Tasse(n) Erdnüsse
- 5 EL Öl
- 2 Stange(n) Zimt
- 3 Gewürznelke(n)
- 3 Kardamom, grün
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz



Pikante Fleischsauce

### Vorbereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Knoblauch, die Kokosraspel, eine Prise Safran (ersatzweise Kurkuma), Koriander, Schwarzkümmel, Ingwer und ¼ TL Pfeffer mit Wasser zu einer Paste verarbeiten und beiseite stellen. Die Tomaten in Würfel schneiden, die Chilischoten halbieren, gegebenenfalls entkernen und dann in kleine Stücke schneiden. Die Erdnüsse in einer Pfanne rösten und mahlen.

### Zubereitung

Das Öl in einem Topf erhitzen, die Nelken, Zimt und Kardamom hinzugeben und zugedeckt kurz anrösten. Danach das Fleisch hinzugeben und anbräunen. Die Zwiebeln und Tomaten hinzugeben, kurz mitbraten. Die Paste, die Erdnüsse und Chilischoten unterrühren, etwas Wasser zugießen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 25 bis 30 Minuten kochen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.





## Spaghetti mit Huhn

### Esparguete com Frango

Esparguete com Frango ist ein beliebtes Gericht aus Kap Verde, das aus Spaghetti und Hähnchen besteht. Es ist ein herzhaftes und einfach zuzubereitendes Gericht, das oft in einer würzigen Tomatensauce gekocht wird.

Dieses Gericht ist perfekt für ein gemütliches Familienessen und lässt sich leicht an verschiedene Geschmäcker anpassen.

Herkunft: Kap Verde

Kategorie: Hauptspeisen, Nudelgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

4 Hähnchenfleisch (Schenkel oder Brust)

2 Frühlingszwiebel(n)

2 Zehen(n) Knoblauch

1 Tomate(n)

1 EL Tomatenmark

1 Chilischote(n)

1 EL Weizenmehl

½ Tasse(n) Fleischbrühe

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

400 g Spaghetti

#### Vorbereitung

Das Hähnchenfleisch vom Knochen lösen und in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch putzen und klein hacken. Die Tomate abbrühen, von der Haut lösen und klein hacken. Die Peperoni waschen und nach Geschmack die Kerne entfernen (Hände waschen nicht vergessen!!).

#### Zubereitung

Das Hähnchenfleisch in Öl anbraten. Die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch dazugeben und mit dem Fleisch anbraten. Die Tomaten und das Tomatenmark und die Peperoni dazugeben. Mehl zum Binden hinzufügen. Stängel der Frühlingszwiebeln und Bouillon zum Schluss dazu. Mit Pfeffer, Salz und abschmecken. In der Zwischenzeit die Spaghetti kochen, abgießen und mit der Sauce mischen. Mit frischen Kräutern garnieren und heiß mit Salat servieren.



## Springbock mit Honig-Zitronensauce

### Springbok met heuning-suurlemoensous

Springbok met heuning-suurlemoensous ist ein traditionelles südafrikanisches Gericht, das aus Springbockfleisch besteht, das mit einer Honig-Zitronensauce zubereitet wird. Das Gericht ist bekannt für seine Kombination aus süßen und sauren Aromen, die das zarte Fleisch des Springbocks perfekt ergänzen.

Springbok met heuning-suurlemoensous ist ein köstliches und exotisches Gericht, das sich hervorragend für besondere Anlässe eignet.

Herkunft: Südafrika

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen: 3 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 35 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

750 g Springbock

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Prise Muskatnuss frisch gerieben

500 ml Rotwein trocken

40 ml Sherry medium

2 EL Dijon-Senf

2 EL Olivenöl

1 Zwiebel(n)

75 g Butter

2 EL brauner Zucker

150 ml Fleischbrühe

1 Zitrone(n)

75 g Honig



Springbock mit Honig-Zitronensauce

### Vorbereitung

Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss einreiben. Wein, Sherry und Senf verrühren und das Fleisch darin 3 bis 4 Stunden marinieren.

### Zubereitung

Einen Backofen auf 220 ° C vorheizen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen. Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten bei starker Hitze anbraten, damit sich die Poren schließen. Das angebratene Fleisch nun in den vorgeheizten Backofen geben und etwa 10 Minuten weiterbraten. Die Zwiebel schälen und fein hacken, die Schale der Zitrone abreiben, dann die Zitrone auspressen. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne aufschäumen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten, dann den Zucker dazugeben und alles weitere 5 Minuten einreduzieren. Die Fleischbrühe dazugeben, Zitronenschale und Zitronensaft unterrühren und alles weitere 10 Minuten köcheln lassen. Den Honig und die restliche Butter

unter die Sauce schlagen, aber nicht kochen lassen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Den Bratensaft unter die Sauce rühren, das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit der Sauce servieren.



## Thunfisch mit Reis

### Arroz com atum

Arroz com Atum ist ein traditionelles Gericht aus Kap Verde, das aus Reis und Thunfisch besteht. Es ist einfach zuzubereiten und sehr schmackhaft.

Dieses Gericht ist nicht nur lecker, sondern auch schnell und einfach zuzubereiten.

Herkunft: Kap Verde

Kategorie: Hauptspeisen, Meeresfrüchte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

400 g Thunfisch  
2 Tomate(n)  
2 Zwiebel(n)  
2 Zehen(n) Knoblauch  
2 Chilischote(n)  
½ Liter Wasser  
300 g Reis  
1 Tasse(n) Kürbiskerne  
2 EL Tomatenmark  
½ TL Pfefferpaste  
1 Tasse(n) Fleisch-, Gemüse- oder Fischbrühe  
3 Gewürznelke(n)  
1 Lorbeerblatt  
½ Tasse(n) Erdnussöl  
1 Prise Salz  
**Zum Garnieren**  
10 Oliven

### Vorbereitung

Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Chili schälen und hacken (Achtung: Hände waschen nicht vergessen!). Den Fisch und die Tomaten würfeln.

### Zubereitung

Das 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.



## Tomaten 'Rougaille'

Tomaten »Rougaille« ist ein traditionelles Gericht aus der kreolischen Küche, das besonders auf den Inseln La Réunion, Mauritius und Madagaskar beliebt ist. Es handelt sich um eine würzige Tomatensauce, die oft als Beilage zu Reis, Fleisch oder Fisch serviert wird.

Diese Sauce ist vielseitig einsetzbar und kann je nach Geschmack mit verschiedenen Gewürzen und Kräutern variiert werden.

Herkunft: Madagaskar

Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

2 Tomate(n)

1 Tasse(n) Pfeffer grün

2 EL Wasser

1 TL Tabasco

1 TL Salz

### Vorbereitung

Die Tomaten fein würfeln.

### Zubereitung

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



## **Weißer Mais**

### **Sadza**

Weißer Mais ist Grundnahrungsmittel in Simbabwe. Das sehr fein gemahlene Maismehl - Mealie Meal wird in großen Portionen eingekauft oder in den zahlreichen Maismühlen von der eigenen Ernte gemahlen. Dasselbe Gericht wird in anderen Länder im südlichen Afrika gekocht. In Angola heißt es Pirao, in Tansania Ugali.

Herkunft: Simbabwe

Kategorie: Hauptspeisen, Mehlspeisen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### **Zutaten für 4 Portionen**

2 Liter Wasser

300 g Maismehl

### **Zubereitung**

Das 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.



## Yassa Hähnchen

### Poulet au Yassa

Genießen Sie die Aromen Westafrikas mit diesem senegalesischen Poulet Yassa aus Hähnchenstücken, das über Nacht mit vielen Zwiebeln, etwas Senf und etwas Zitronensaft mariniert wird. Dieses Gericht ist so einfach zuzubereiten, riecht gut, sieht wunderschön aus und schmeckt köstlich. Zwiebeln sind die Grundlage des leckeren Rezepts, aber lassen Sie sich davon nicht davon abhalten, dieses Gericht zuzubereiten.

Ein gut gemachtes Yassa-Huhn spricht für sich, aber je mehr Zwiebeln, desto besser die Yassa.

Neben Yassa-Huhn können Sie auch Yassa-Lamm aus Lammfleisch oder Yassa Poisson (Yassa-Fisch) aus Fisch zubereiten.

Herkunft: Senegal

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen: 12 Stunde(n)

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für die Marinade

100 ml Zitronensaft frisch gepresst

50 ml Apfelessig

2 EL Dijon-Senf

50 ml Erdnussöl

5 Gewürznelke(n)

2 Brühwürfel

1 Habanero-Chili

1 TL Ingwerpulver

1 ½ TL Salz

2 TL Pfeffer schwarz, gemahlen

8 Zwiebel(n) weiß

2 Blätter Lorbeer

#### Yassa Poulet

6 Hähnchenschenkel

3 EL Öl

150 ml Hühnerbrühe

100 g Oliven nach Geschmack

2 Zweig(e) Petersilie Zum Garnieren

### Vorbereitung

Den Knoblauch schälen und fein hacken, die Habanero-Chili ebenfalls fein hacken. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gewürznelken in einem Mörser zerkleinern.

Für die Marinade Zitronensaft, Essig, Senf, 2 EL Öl, gehackten Knoblauch, Bouillonpulver, gehackte Habanero, Ingwerpulver, Nelken, Salz und schwarzen Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel vermischen. Gut mischen und beiseite stellen.

Die Hähnchenteile in eine große Schüssel geben und die Zwiebelscheiben, die Lorbeerblätter und die Marinade hinzufügen. Gut mischen, dann mit einem dicht schließenden Deckel oder einer

Plastikfolie abdecken und einige Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen.

### **Zubereitung**

Wenn Sie zum Kochen bereit sind, entfernen Sie die Hähnchenstücke aus der Marinade (bewahren Sie die Marinade auf).

2 bis 3 EL Öl in eine Pfanne geben und das Hähnchen von beiden Seiten 7 bis 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten (die Pfanne nicht überfüllen). Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Die Zwiebeln aus der Marinade schöpfen (die Marinade nicht wegwerfen) und die Zwiebeln ca. 5 bis 10 Minuten anbraten, bis sie gut eingekocht sind.

Das gebräunter Hähnchen, die restliche Marinade und die Hühnerbrühe in den Kochtopf auf Zwiebelbasis geben. Reduzieren Sie die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe und kochen Sie weitere 15 bis 20 Minuten oder bis das Hähnchen weich ist und die Sauce nach Belieben gut reduziert ist.

Die Oliven unterrühren und 3 bis 5 Minuten köcheln lassen. Passen Sie die Würze bei Bedarf an. Nach Belieben mit Petersilie garnieren und über Reis oder Kartoffelpüree servieren.





## Zucchini Eintopf

### 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.



## Bananen-Kokos-Pudding

Bananen-Kokos-Pudding aus Ostafrika ist ein köstliches Dessert, das die süßen Aromen von Bananen und Kokosnuss kombiniert. Dieses Gericht ist besonders beliebt wegen seiner einfachen Zubereitung und seines exotischen Geschmacks.

Dieses Dessert ist nicht nur lecker, sondern auch eine wunderbare Möglichkeit, die Aromen Ostafrikas zu genießen.

Herkunft: Ostafrika

Kategorie: Dessert, Früchte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

2 Kokosnüsse

4 Ei(er)

2 EL Zucker

4 Banane(n)

### Vorbereitung

Die Kokosnüsse öffnen, den Saft auffangen, und das Fruchtfleisch raspeln.

### Zubereitung

Die Eier mit Zucker schaumig schlagen, Kokosmilch dazugießen. Die Bananen zerdrücken, mit Kokosraspeln und der Eiemischung vermengen, in eine feuerfeste Form geben und bei etwa 150°C für 30 Minuten backen, bis der Pudding fest ist. Der Pudding kann heiß oder kalt serviert werden und passt gut zu frischen Früchten oder einer Kugel Eis.



## Bananenküchlein

Bananenküchlein aus Ostafrika sind köstliche, kleine Pfannkuchen, die aus reifen Bananen und einfachen Zutaten hergestellt werden. Diese Küchlein sind besonders beliebt wegen ihrer süßen, fruchtigen Aromen und ihrer weichen Textur.

Diese Bananenküchlein sind nicht nur lecker, sondern auch eine wunderbare Möglichkeit, reife Bananen zu verwerten.

Herkunft: Ostafrika

Kategorie: Dessert

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

6 Banane(n)

¼ Tasse(n) Wasser

¼ Tasse(n) Zucker

1 Tasse(n) Weizenmehl

1 Prise Muskatnuss

3 EL Öl

### Vorbereitung

Die Bananen schälen und pürieren.

### Zubereitung

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. Die Küchlein warm servieren, oft mit Honig, Sirup oder frischen Früchten.



## Berbere Gewürzmischung

### Berbere

Berbere ist eine Gewürzmischung, die wie das indische Masala von Koch zu Koch etwas anders ausfällt. Chilischoten, Ingwer und Gewürznelken gehören jedoch immer dazu, andere Gewürze variieren. In Äthiopien verwendet man Berbere als Würze zu Eintöpfen oder man gibt es auf Lebensmittel, die gebraten werden.

Herkunft: Äthiopien

Kategorie: Zutaten, Gewürzmischungen

Vorbereitungszeit: 3 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 50 g

10 Chilischote(n) getrocknet

½ TL Koriandersamen

5 Gewürznelke(n)

6 Kardamom, grün

½ TL Ajowansamen

8 Pimentbeeren

½ TL Pfeffer schwarz

½ TL Bockshornkleesamen

1 Stange(n) Zimt

½ TL Ingwer gemahlen

### Vorbereitung

Eine Pfanne ohne Öl erhitzen, die Chilischoten hineingeben und die ganz belassenen Gewürze nach weiteren 2 bis 3 Minuten dazugeben. Alles rösten, bis die Gewürze anfangen, dunkel zu werden. Dabei die Gewürze häufig rühren, um ein Anbrennen zu vermeiden. Abkühlen lassen.

### Zubereitung

Alle Gewürze vermischen und zu einem feinen Pulver zermahlen. Luftdicht verschlossen hält sich diese Gewürzmischung 3 bis 4 Monate.



## Chakalaka Gewürzmischung

### Chakalaka

Die gleichnamige Würzsauce schmeckt vollmundig, lecker, aromatisch, würzig, pikant und exotisch. Die Gewürzmischung sorgt für eine würzig-fruchtige Schärfe.

Der Ursprung der Soße wird im afrikanischen Botswana vermutet, die heute gebräuchliche Variante hat sich jedoch in den Townships von Johannesburg entwickelt.

Herkunft: Südafrika

Kategorie: Zutaten, Gewürzmischungen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 50 g

- 1 EL Röstzwiebeln
- 4 Pimentbeeren
- 5 Kardamom, grün
- 2 Gewürznelke(n)
- 2 EL Instant-Brühpulver
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL Koriander gemahlen
- 1 TL Kurkuma gemahlen
- 2 TL Paprikapulver geräuchert
- 1 TL Ingwer gemahlen
- 1 TL Petersilie getrocknet
- 2 TL Kreuzkümmel gemahlen
- ½ TL Zimt gemahlen



Chakalaka Gewürzmischung

#### Vorbereitung

Die Röstzwiebeln, Pimentkörner, Kardamomkapseln und Nelken in einem Mörser fein zerstoßen und in eine Schüssel geben.

#### Zubereitung

Die übrigen Gewürzen in die Schüssel geben und alles gründlich vermengen. In luftdichtem Gefäß bis 4 Monate haltbar.



## Currysauce

### curry sauce, sauce au curry

Dies ist ein einfacher Dipp auf der Basis von Mayonnaise. Durch die Zugabe von Chilisauce und Madras Curry bekommt sie eine würzig-pikante Note.

Herkunft: Nigeria

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 1 Zehen(n) Knoblauch
- 1 Tasse(n) Mayonnaise
- 3 EL Chilisauce
- 2 EL Madras Curry
- 1 EL Worcestershiresauce
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

### Vorbereitung

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

### Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch mit den übrigen Zutaten gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce kalt stellen. Dazu passt Salat, Blumenkohl oder Gemüse allgemein.



## Maismehlteig

Maismehlteig aus Westafrika ist eine vielseitige Zubereitung, die in vielen traditionellen Gerichten verwendet wird. Dieser Teig wird oft aus Maismehl, Wasser und Salz hergestellt und kann auf verschiedene Arten zubereitet werden. Typische Verwendungen sind:

**Knödel und Klöße:** Der Teig wird oft zu Knödeln oder Klößen geformt, die als Beilage zu Suppen, Saucen, Fleisch- und Gemüsegerichten serviert werden.

**Gärung:** In vielen Regionen Westafrikas lässt man den Teig mehrere Tage gären, bevor er weiterverarbeitet wird. Dies verleiht dem Teig einen leicht säuerlichen Geschmack.

**Küchlein:** Der Teig kann auch zu kleinen Küchlein geformt und gebacken werden, die als Beilage oder Snack dienen.

Maismehlteig ist eine nahrhafte und vielseitige Basis für viele westafrikanische Gerichte und bietet eine interessante Textur und Geschmack.

Herkunft: Westafrika

Kategorie: Zutaten, Mehlspeisen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

1 Kilogramm Maismehl

250 ml Wasser

1 Prise Salz

### Zubereitung

Das 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.



## **Pfefferpaste**

### **D'lich**

Dlich wird zum Würzen oder als Dipp verwendet.

Herkunft: Eritrea

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### **Zutaten für 4 Portionen**

2 Zehen(n) Knoblauch

2 EL Berbere

1 EL Öl

2 EL Wasser

### **Zubereitung**

Den Knoblauch schälen und fein hacken, mit Berbere und Öl zu einer zähflüssigen Paste verrühren, dabei nur gerade soviel Wasser wie nötig zugeben. In geschlossenem Glas aufbewahren.





## **Auberginenpaste**

### **Garden Egg Sauce**

Auberginenpaste aus Nigeria, auch bekannt als Garden Egg Sauce, ist ein traditionelles Gericht, das oft als Dip oder Beilage serviert wird. Diese Paste wird aus Auberginen (oft als »Garden Eggs« bezeichnet), Tomaten, Zwiebeln und verschiedenen Gewürzen hergestellt.

Diese Paste wird oft mit Fladenbrot, Reis oder als Beilage zu Fleischgerichten serviert.

Herkunft: Nigeria

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### **Zutaten für 4 Portionen**

1 Aubergine(n)

1 Zehen(n) Knoblauch

1 TL Sesamsamen

½ TL Salz

1 EL Zitrone(n) ausgepresst

1 Zweig(e) Petersilie

#### **Vorbereitung**

Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken, die Petersilie waschen, abtupfen und fein hacken.

#### **Zubereitung**

Die Aubergine schälen, in Salzwasser 10 bis 15 Minuten kochen. Mit einem Holzlöffel zerdrücken. Die Knoblauchzehe dazugeben, die übrigen Zutaten zugeben und zu einer Paste vermischen. Dazu passt arabisches Brot (Fladenbrot).



## Kartoffel-Zwiebel-Curry

### Aartappel uie kerrie

Dieses Curry-Gericht aus Südafrika bekommt seinen Namen durch die Art der Zubereitung und zeichnet sich besonders durch das Aroma angebratener Gewürze aus, aus denen dann eine Art Ragout entsteht. Hier schmeckt man den Einfluss der indischen Küche.

Herkunft: Südafrika

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

750 g Kartoffel(n)

1 Prise Salz

2 Zwiebel(n)

2 Zehen(n) Knoblauch

4 cm Ingwer

2 EL Butter

1 TL Madras Curry scharf

1 TL Weizenmehl

1 TL Zucker

300 ml Gemüsebrühe

1 TL Essig



Kartoffel-Zwiebel-Curry

### Vorbereitung

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser gar kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln, den Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, den Ingwer fein reiben. Das Kochwasser der Kartoffeln abgießen und die Kartoffeln in etwa 2 cm große Würfel schneiden, sobald sie etwas abgekühlt sind.

### Zubereitung

Eine Pfanne erhitzen und die Butter darin aufschäumen. Die Zwiebeln, den Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Nun das Currypulver dazugeben und unter ständigem Rühren anschwitzen, bis es anfängt zu duften. Die Kartoffeln in die Pfanne geben und erwärmen. Das Mehl und den Zucker über die Kartoffeln geben und alles gründlich vermischen. Zum Schluss die Kartoffeln mit der Brühe und dem Essig ablöschen, alles weitere 2 bis 3 Minuten aufkochen lassen und heiß servieren.



## Nairobi Bohnen

### M'Baazi

In Swahili bedeutet MBaazi Bohnen und wird em ba-ahzi ausgesprochen. Es können alle Arten von getrockneten Bohnen für dieses Gericht verwendet werden.

Herkunft: Kenia

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 60 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zutaten für 8 Portionen

200 g Kidneybohnen getrocknet

1 Liter Wasser

2 Zwiebel(n)

1 Paprika grün

4 EL Öl

250 ml Kokosmilch

½ TL Pfeffer rot

1 TL Salz

1 Prise Pfeffer schwarz

#### Für die Garnitur

16 Blätter Salat

2 Tomate(n)

1 Bund Petersilie

### Vorbereitung

Die Bohnen in einem Topf mit kochendem Wasser etwa eine Stunde kochen, bis sie weich sind. In der Zwischenzeit den roten Pfeffer im Mörser zerstoßen. Die Bohnen durch ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und in jeweils acht Spalten schneiden. Die Petersilie waschen, abtupfen und acht Zweige abschneiden.

### Zubereitung

In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebeln und Paprika darin bei mittlerer Hitze dünsten. Mit dem roten Pfeffer und Salz würzen. Die Bohnen und die Kokosmilch zugeben und bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingedickt ist. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Acht Teller mit Salatblättern auslegen, die Bohnen darauf geben und mit den Tomatenspalten und der Petersilie garnieren.



## Ugali

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.

Herkunft: Ostafrika

Kategorie: Beilagen, Mehlspeisen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

3 Tasse(n) Wasser

1 Prise Salz

6 Tasse(n) Maismehl

### Zubereitung

Wasser zum Kochen bringen, mit etwas Salz würzen und dann unter ständigem Rühren weißes oder gelbes Maismehl einrühren, bis es eine feste Konsistenz gibt. Dann noch ca. 5-10 Minuten bei schwacher Hitze unter ständigem Verkneten mit dem Rührlöffel weiter kochen. Variante: Man kann übrigens auch noch frische Maiskörner untermengen. Eine Portion Ugali mit der Hand zu einer Kugel formen, dann zu einem Plättchen flach drücken. Die Plätzchen z.B. in Sauce oder Gemüsestückchen dippen.