



FREMDKOCHEN

für

AFRIKA

**afrikanische Rezepte
zum Entdecken**

Fremdkochen für Afrika

ist ein Projekt von



AFRICA-HELP.org
Sehen und Bewegen.

&



Editorial

Liebe Leser,

dass Afrika mehr als Hunger und Katastrophe bedeutet, sollte eigentlich nicht mehr zu beweisen nötig sein. Wir leben dennoch in einer Welt, in der Kulturen sich vermischen und Afrika kommt immer noch ein wenig zu kurz.

Die schönen Seiten Afrikas. Ein paar liegen vor euch und Andere sind viele Kilometer entfernt oder vielleicht auch ganz nah in eurer Nachbarschaft. Entdeckt sie, denn sie sind es wert!

Wir wissen jedoch ganz genau, dass in Afrika nicht alles in Ordnung ist. Wir wollen nicht wegsehen sondern nachhaltig mithelfen um den Menschen in Afrika das Leben leichter zu machen. Unsere Freunde von Sonnenenergie für Afrika e.V. arbeiten in Burkina Faso, einem der ärmsten Länder der Welt, an der Elektrifizierung von Krankenstationen und sie haben diesem Kochbuch viel zu verdanken: 1000 Euro konnten in einer Rezeptsammel-Aktion auf huettenhilfe.de gesammelt werden. Mit diesem Geld konnte die Arbeit an der Elektrifizierung einer Krankenstation in einem ländlichen Gebiet begünstigt werden. Wir danken huettenhilfe.de und allen, die ein Rezept zugesteuert haben sehr herzlich!

Selbstverständlich danken wir auch den Sponsoren, die 1000 Euro gesendet haben: ecato.de, kunsthandel-uerpmann.de, stylinrooms.de, naturkost.de, germanblogs.de, noows.de und africa-help.org selbst.

Viel Spaß beim Entdecken & Kochen wünscht euch,
Richard Gasch (africa-help.org e.V.)

Special Message

Liebe Leser,

wir – Jan Sonntag und Nils Goldbeck – leben seit August 2008 in Ouagadougou und leisten einen Freiwilligendienst für den Verein Sonnenenergie für Westafrika e.V.

Ein Jahr in Burkina Faso zu leben – das ist für uns natürlich in erster Linie eine große Chance. Jeden Tag können wir das Land, die Leute und die Lebensart hier ein wenig näher kennen lernen. Schon nach etwas mehr als zwei Monaten können wir auf unglaublich viele Erfahrungen zurückblicken: Die ersten Spaziergänge durch die Straßen unseres Viertels, die ersten Touren mit dem Mofa durch die Stadt, die ersten Reisen zu den Projekten auf dem Land, das erste Mal burkinisch Kochen mit den Nachbarn bei uns zu Hause, die alltäglichen Gespräche mit burkinischen Arbeitskollegen und Freunden und vieles mehr. Durch all das können wir uns unser eigenes Bild von Burkina Faso machen – und plötzlich betrachten wir alles, was uns noch vor kurzem als selbstverständlich erschien, aus einer völlig neuen Perspektive.



SEWA
SONNENENERGIE
FÜR WESTAFRIKA

Wir sind jedoch auch hier, um zu helfen und um Menschen die Chance zu geben, ihre Lebensumstände zu verbessern. Wir glauben, dass die Nutzung von Solarenergie hierfür eine ideale Möglichkeit bietet. Solaranlagen ermöglichen die nächtliche Beleuchtung von Schulen und Krankenstationen in ländlichen Gebieten, weit entfernt vom Stromnetz. Und wo Licht ist, wird Entwicklung möglich. Gerade in den Bereichen Bildung und Gesundheitsversorgung ist Entwicklung dringend notwendig, um humanere Lebensumstände zu ermöglichen. Wir möchten uns im Namen aller SEWA-Mitarbeiter herzlich bei den Organisatoren, Köchen und Sponsoren der Aktion Fremdkochen für die großartige Unterstützung unserer Arbeit bedanken. Fremde Kulturen durch das Ausprobieren und Austauschen von Rezepten entdecken und dabei auch noch ein Hilfsprojekt in einem der ärmsten Länder der Welt zu unterstützen – eine klasse Idee!

Schöne Grüße aus Ouagadougou,

Jan und Nils

Inhalt



Vegetarische Gerichte

Hufeisenbrot	1
Imam Bayildi	3
Scharfer Eierkuchen	4
Gewürz Couscous	5
Gebutterter Couscous	7
Sukuma Wiki	8
Mango Omelett	9
Scharfer Linsenaufstrich	10
Möhren-Orangen Salat	11
Chapati	12
Potjiekos	13
Tajine	15
Benga	16



Fleisch Gerichte

Bobotie	17
Afrikanisches Hühnchen	18
Hähnchenbrust	19
Äthiopisches Poulet	21
Bobotie mit Gewürzreis	23
Yassa	25
Tanjia	27



Fisch Gerichte

Ceebujan	29
----------	----



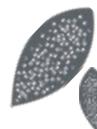
Suppen & Soßen

Mangosuppe	31
Bananensuppe	33
Kapmaische Grillmarinade	34



Nachtisch

Melktert	35
Bananenküchlein	37
Bananenbrot	38
Fruchtsalat	39



Getränke

Minzerdbeertee	40
----------------	----

Impressum

Hufeisenbrot

mit hummus & antipasti-gemüse

100-150 g
Kichererbsen
Wasser,
zum Einweichen
2-3 Knoblauchzehen
Zitronensaft
Petersilie
Salbei
Basilikum
Öl
Salz
Chilipulver,
für die Schärfe

Hummus

Für den Hummus sollte man etwa 100-150 g getrocknete Kichererbsen über Nacht einweichen lassen (am Besten einmal das Wasser wechseln) und dann eine Stunde lang köcheln lassen. Sind sie weich, werden sie mit etwas Wasser und Öl püriert. Um etwas mehr Geschmack zu erhalten, habe ich ein scharfes Habaneroöl und ein mediterranes Gewürzöl verwendet. So viel Flüssigkeit dazugeben, dass die Masse gut streichbar ist. Dann 2-3 Knoblauchzehen fein würfeln und mit einer großen Prise Salz und einem Schluck Zitronensaft unterrühren. Einige Blätter Petersilie, Salbei und Basilikum abwaschen, klein zupfen und dazu geben. Wer mag, kann noch mit etwas Chilipulver schärfen. Das Hummus in seinem Behälter glatt streichen und kalt stellen.

antipasti Gemüse

1 Möhre
1/2 Zucchini
1/2 Paprika
3 Champignons
3-4 Cherrytomaten
1/2 kleine rote
Zwiebel
2-3 Peperoni
Balsamicoessig
Honig
Salz
Pfeffer

Währenddessen lässt sich das Antipasti-Gemüse schnell zubereiten. Einfach eine kleine Möhre und eine halbe Zucchini in möglichst dünne Scheiben und eine halbe Paprika in Streifen und 3 Champignons in dickere Scheiben schneiden. Zucchini und Champignons braten. Nach einigen Minuten Möhren und Paprika hinzufügen. Ist es fertig, nur noch salzen und pfeffern.

ca. 250 g Mehl
1/2 Paket Backpulver
15 g weiche Butter
60 ml Öl
60 ml Milch
1 Prise Salz

1/2 Mozzarella
5 eingelegte,
getrocknete Tomaten
Thymian
Rosmarin
10 Oliven

Dann eine halbe kleine rote Zwiebel in Scheiben schneiden. Diese anbraten und dann etwas Balsamicoessig und Honig dazugeben und eindicken lassen. Nun nur noch 3-4 Cherrytomaten und 2-3 Peperoni in Scheiben schneiden.

Hufeisenbrot

Für das afrikanische Hufeisenbrot werden 250 g Mehl mit einer Prise Salz, einem halben Päckchen Backpulver und mit 15 g weicher Butter vermischt. Danach werden 60 ml Öl und 60 ml Milch untergerührt, alles wird glatt geknetet und dann möglichst rechteckig ausgerollt. Ich habe Margarine und Sojamilch verwendet - Damit ersetzt und mit einer anderen Füllung ist das Rezept also auch etwas für Veganer und Menschen mit einer Unverträglichkeit. Als nächsten Schritt habe ich einen halben Mozzarella und 5 getrocknete und in Öl eingelegte Tomaten (vorher trocken getupft) gewürfelt und mit Thymian und Rosmarin vermischt. Dann habe ich 10 mit Jalapeno-Creme gefüllte Oliven in dünne Scheiben geschnitten und dazu gegeben. Die Masse wird auf den Teig gegeben, dieser aufgerollt und gut zusammen gedrückt, die Enden werden geschlossen. Das Brot wird nur noch zu einer Hufeisenform gebogen und dann für etwa 15 min in den vorgeheizten Backofen gegeben.

Imam Bayildi

500 g Auberginen
2 große Zwiebeln
6 Knoblauchzehen
3 reife Tomaten
1 TL Zucker
2 EL Olivenöl
1 TL Salz
125 ml Wasser

Auberginen waschen, in Stifte schneiden.
Zwiebeln schälen und achteln. Knoblauch schälen und im Mörser zerdrücken. Tomaten waschen, in Würfel schneiden.
Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und die Aubergine und Zwiebeln darin andünsten.
Knoblauch zugeben, mit anschwitzen. Tomaten zuletzt zufügen, salzen und zuckern.
Wasser aufgießen und offen fast komplett verdampfen lassen.
Deckel aufsetzen und etwa 30 Minuten (lt Rezept, besser 15- max. 20 Minuten) auf niedriger Flamme köcheln lassen.
Deckel abnehmen und etwas auskühlen lassen.
Imam Bayildi lauwarm oder kalt servieren.

Scharfe Eierkuchen mit Kräutern

6 Frühlingszwiebeln
8 schwarze und/oder grüne Oliven
1 rote Chilischote oder Harissa in der gewünschten Menge
1/3 Bund glatte Petersilie
1/3 Bund Minze
1 mittelgroße Kartoffel
4 Eier
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz
schwarzer Pfeffer
2 EL Olivenöl
4-8 Kumquats

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, längs vierteln und fein hacken. Das Olivenfleisch von den Steinen schneiden und sehr fein hacken.
Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Die Petersilie und die Minze waschen und trockenschütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
Alles in eine Schüssel geben. Die Kartoffel schälen und auf einer Gemüsereibe dazuraspeln.
Die Eier in einer Schüssel verquirlen, mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, die Frühlingszwiebelmischung darin bei mittlerer Hitze 7 Minuten andünsten.
Die Eiermischung in die Pfanne gießen und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten dünsten, bis die Oberfläche trocken und fest ist.
Das Omelett wenden und auf der anderen Seite 2 bis 3 Minuten braten. Das Omelett aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und wie eine Torte in schmale Stücke teilen. Wenn möglich, die Stücke von der breiteren Seite her aufrollen und mit Holzspießchen feststecken, ansonsten (wenn, wie in diesem Fall, der Teig zu brüchig ist) in Scheiben anrichten.
Die Eierkuchenröllchen lauwarm oder kalt z.B. mit Zitronenscheiben oder Kumquats und Frühlingszwiebel-Streifchen garniert servieren.

Gewürz Couscous

mit Gemüse

Gemüse

150 g getrocknete Kichererbsen
Salz
10 getrocknete Aprikosen
400 ml Gemüsebrühe
400 g Karotten
2 Zwiebeln
2 EL Öl
300 g grüne Bohnen
2 Lorbeerblätter
500 g Tomaten
2 kleine getrocknete Chilischoten
2 EL Zitronensaft
je 1-2 Prisen Zucker, Zimt-, Ingwer- und Gewürznelkenpulver

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Abgießen, kalt abspülen und mit reichlich Wasser und etwas Salz bei kleiner Hitze 50 Minuten garen.

Die Aprikosen in der Hälfte der Gemüsebrühe einweichen, bis die anderen Zutaten vorbereitet sind.

Die Karotten schälen und in Stücke schneiden.

Die Zwiebel abziehen und achteln. In einem weiteren Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Karotten, Bohnen, die restliche Gemüsebrühe und die Lorbeerblätter zu den Zwiebeln geben.

Aufkochen und bei kleiner Hitze zehn Minuten garen.

Die Tomaten überbrühen, abziehen und halbieren.

Die gegarten Kichererbsen abgießen.

Mit den Chilischoten, den Tomaten und den Aprikosen einschließlich der Brühe zum Gemüse geben.

Bei kleiner Hitze etwa 10-15 Minuten garen.

Mit Zitronensaft, Zucker, Zimt, Ingwer und Nelken abschmecken.



Couscous

2 EL Olivenöl
2 TL gemahlener Kurkuma
1/4 TL Lebkuchengewürz (oder selbst gemischt aus Anis, Nelken, Koriander, Kardamom, Piment, Zimt)
300 g Couscous
1 TL Salz
2 EL Butter

Öl in einem Topf erhitzen. Kurkuma und Lebkuchengewürz bei kleiner Hitze darin anrösten. Couscous, 300 ml Wasser und Salz dazugeben und gut verrühren. Den Topf von der Kochstelle nehmen und das Couscous etwa zehn Minuten ausquellen lassen. Das Gemüse auf Tellern anrichten.

Couscous mit einer Gabel lockern und dabei die Butter unterrühren. Couscous in einen Trichter oder ein Spitzsieb drücken und auf das Gemüse stürzen. Sofort servieren.

Gebutterter Couscous

50 g Couscous
1/4 TL Meersalz
180 ml warmes Wasser
1 EL Olivenöl
15 g Butter

Backofen auf 180°C vorheizen. Den Couscous in ein feines Sieb geben, gründlich durchspülen und abtropfen lassen.

Meersalz im warmen Wasser auflösen. Couscous in eine feuerfeste Form geben und das Wasser zugießen. Für 10 Minuten ziehen lassen, bis die Körner das Wasser aufgesogen haben.

Das Olivenöl über den Couscous träufeln und mit den Fingern einreiben. Klümpchen lösen und auflockern. Gleichmäßig in der Form verteilen, die Butter darüber flocken und mit Alufolie abdecken.

Die Form mit dem gebutterten Couscous muss für 15 Minuten in den Ofen, bis er vollständig erhitzt ist. Couscous mit einer Gabel auflockern und entweder direkt aus der Form genießen, oder zum Beispiel in eine Tasse füllen und stürzen. Schmeckt wunderbar zu Tajine oder Fleisch vom Grill.



Sukuma Wiki

500 g Sukuma Wiki (alternativ Spinat)
3 Tomaten
2 Zwiebeln
3 EL Öl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Das Sukuma Wiki bzw. den Spinat waschen und verlesen. Die Tomaten abwaschen, den Stielansatz entfernen und würfeln. Die Zwiebeln schälen und würfeln. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin anbraten.

Dann die Tomatenwürfel hinzufügen und 5 Minuten erhitzen. Parallel das Sukuma Wiki grob hacken. Mit in die Pfanne geben und etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Mango Omelett

**2 Mangos,
geschält und entkernt**
3 TL Zucker
3 TL Zitronensaft
4 Eier
1/4 Tasse Mehl
1/2 Tasse Milch
3 EL Butter
**Zucker zum
Bestreuen**

Mangostücke mit Zucker und Zitronensaft 5 Minuten erhitzen.

Eiweiss steif schlagen. Mehl und Milch zum Eigelb geben, Eiweiss darunterziehen und mit den Mangostücken vermischen.

Butter in einer Bratpfanne erwärmen, Teig zu Omelett verarbeiten.

Mit Zucker bestreut servieren.



Scharfer Linsenaufstrich mit sesam & Petersilie

100 g rote Linsen
200 ml Gemüsebrühe
1-2 Chilischoten
1 Tomate
**1 EL Sesam,
trocken geröstet**
**1 kleine Schalotte
oder Zwiebel**
**2 EL
gehackte Petersilie**

Die Linsen waschen und in der Gemüsebrühe ca. 10-15 köcheln.

Die Linsen abgießen und zusammen mit den Chilis und dem Sesam pürieren.

Anschließend die Schalotte, die Tomate und die Petersilie fein hacken und unter die Linsenmasse mischen. Bei Bedarf noch mit etwas Salz abschmecken.



Möhren-Orangen Salat

- 3 Orangen
- 350 g Möhren
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Weissweinessig
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL Kurkuma
- Salz
- Pfeffer

Das Fruchtfleisch von 2 Orangen würfeln, die Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Möhrenscheiben einige Minuten im kochenden Wasser blanchieren. Alles zusammen in eine Salatschüssel geben.

Für die Marinade den Saft einer Orange pressen, den zerdrückten Knoblauch, Weissweinessig, Olivenöl und Kurkuma vermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Dressing über den Möhren-Orangen-Salat geben und kurz durchziehen lassen.



Chapati

tansanisches fladenbrot

- 500 g Weizenmehl
- 100 g Sesam
- 50 g zerschmolzene Butter
- ¼ l lauwarmes Wasser
- 3 EL Sesamöl
- Pfeffer
- Salz
- Sesamöl zum Anbraten

Mehl, Sesam, Butter, Sesamöl und Wasser zu einem elastischen Teig kneten. Den Teig 15 Minuten gehen lassen.

Einzelne Stücke abreißen und zu flachen Broten drücken. Nochmal 10 Minuten gehen lassen.

Die Brote in einer heißen Pfanne in Öl anbraten. Chapati kann man als Brotbeilage zu den verschiedensten Gerichten reichen.



Potjiekos

1 große Zwiebel, geviertelt
1 Dose gewürfelte Tomaten
6 Kartoffeln, geschält, in Stücken
3 Selleriestangen, gehackt
1 Lauch, geschnitten
200 Gramm Kohl, geraspelt
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 L Wasser
4 Karotten, in Scheiben
2 Kohlrabi, in Stücken
200 g grüne Bohnen, geputzt und halbiert
Petersilie, gehackt
Pfeffer
Salz

In einen großen Topf Kartoffeln, Karotten, Bohnen, Sellerie, Kohlrabi, Zwiebeln, Lauch und Kohl schichten. Dabei die vorgegebene Reihenfolge beachten. Tomaten und Wasser zufügen, mit Salz und Pfeffer, gepresstem Knoblauch und Petersilie würzen und zugedeckt 60 Minuten köcheln lassen. Während des Kochens nicht umrühren. Potjiekos mit Reis oder Nudeln servieren.

Etwas mehr Geschmack könnte angebratener Speck oder mitgekochtes Fleisch bringen, dann ist es aber nicht mehr vegetarisch.

Also mein Topf war kein gusseiserner Potjie und wurde nicht direkt über dem Feuer gekocht, sondern ein sauberer Edelstahlpf auf dem Herd und das Ergebnis hat trotzdem geschmeckt, wenn auch wie eine milde Gemüsesuppe.



Meine Wahl fiel auf Potjiekos, einen Eintopf, der nach meinem Rezept aus dem Buch zur Vorbereitung für den Weltgebetstag der Frauen 2006, vegetarisch war. Im Netz habe ich auch Rezepte mit Fleisch oder Geflügel dafür gefunden

Potjiekos ist die Bezeichnung für einen Eintopf, der in einem Potjie, das ist ein dreibeiniger gusseiserner Topf, der seinen Ursprung in Südafrika hat, gekocht wurde.

Bei Wikipedia ist zu lesen, dass deutsche und holländische Siedler ab ca. 1835 Kapstadt verließen um im Hinterland ihr Glück zu suchen. Sie ernährten sich dabei von dem, was sie unterwegs fanden und transportierten das im Potjie. Der Topf wurde abends evtl. mit Vorräten und Gewürzen noch gefüllt und über das Feuer gestellt. Auch wurde der Topf angeblich nie ganz leer gegessen, so dass immer etwas Geschmack (Fond) für das nächste Essen im Topf verblieb.

Tajine

mit artischocken, kartoffeln, erbsen & minze

1 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL gemahlene Koriandersamen
1/2 TL gemahlene Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
10 kleine Kartoffeln
175 ml Gemüsebrühe
1 Prise oder einige Fäden Safran
2 Artischocken oder
1 Glas Artischockenherzen
3 Zweige Koriander
2 Zweige Minze
Meersalz
schwarzer Pfeffer

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und der Länge nach vierteln. Die Tajine auf den Gasherd stellen und erhitzen. Die Zwiebeln mit etwas Olivenöl dünsten, bis sie weich sind.
Knoblauchzehen schälen, zerdrücken und zusammen mit Koriandersamen, Kreuzkümmel und Kurkuma zugeben und kurz anbraten. Die Kartoffelspalten in die Tajine geben und mit der Gewürzmischung überziehen. Die Brühe zugießen und zum Kochen bringen. Deckel drauf und bei reduzierter Hitze für 15 Minuten köcheln lassen.



Benga

reis mit bohnen

Kleine weiße Bohnen
Kaliumcarbonat (Pottasche)
Reis
Öl
Zwiebeln
Knoblauch
Tomaten
Petersilie
Sellerieblätter
Brühwürfel
Salz

Die Bohnen werden mit etwas Kaliumcarbonat in kochendes Wasser gegeben.

Der Reis wird so hinzugefügt, dass die Bohnen und der Reis gleichzeitig fertig sind.

Für die Sauce erhitzt man das Öl (in Burkina wird jedes Gericht mit sehr viel Öl zubereitet) in einem Topf und gibt dann zunächst die klein geschnittenen Zwiebeln und den Knoblauch hinzu.

Nach einigen Minuten werden auch noch die gewürfelten Tomaten mit der zerhackten Petersilie und den Sellerieblättern hinzugefügt und mit dem Brühwürfel und Salz abgeschmeckt.



Traditionell wird dieses Gericht auf einem offenem Feuer gekocht, heute oft auf einem Gasherd. Da sich unser [Verein Sonnenergie für Westafrika e.V. \(SEWA\)](#) für die Verbreitung der Nutzung von Sonnenenergie einsetzt, haben wir Bênga mit dem Solarkocher „Papillon“ (Schmetterling) gekocht.

Bênga wird in Burkina Faso sehr häufig gegessen, da es sehr nahrhaft und die Zubereitung sehr einfach ist. Bênga wird nicht nur mit Tomatensoße gegessen, sondern lässt sich mit allen möglichen Saucen kombinieren.

Bobotie

- 1 kg Lammhackfleisch
- 125 ml Milch
- 1 dicke Scheibe Weissbrot, entrindet
- 1 gehackte Zwiebel
- 2 TL Salz
- 1 EL Currypulver
- 1 Chili, fein gehackt
- 10 gehackte Mandeln
- 1/2 Tasse Essig
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL braunen Zucker
- 1 EL Chutney
- 8 - 12 Mandeln, gehackt
- 3 Eier
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
- 6 Lorbeerblätter
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- Olivener Öl

In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Zwiebel, Knoblauch und Currypulver ca. 3 Minuten anschwitzen. Das Hackfleisch hinzufügen, salzen und braten bis es durchgegart ist.

Das in Milch eingeweichte Brot ausdrücken und unter das Fleisch mischen. Zitronensaft, Zucker, Essig und Chutney zufügen und etwa eine Minute erhitzen. Chili und Mandeln hinzufügen. Zur Seite stellen.

Eine Auflaufform buttern, die Hälfte der Zitronenscheiben und die Hälfte der Lorbeerblätter in der Form verteilen. Die Hackfleischmasse darüberstreichen, mit den restlichen Zitronenscheiben und den Lorbeerblättern bedecken.

Mit dem Zauberstab die Eier mit der Milch aufschlagen und über das Fleisch in der Auflaufform gießen. Anschliessend etwa 30 Minuten bei 160 Grad Ober- und Unterhitze im Backofen backen.

Afrikanisches Hühnchen aus dem Crockpot

- 2 Zwiebeln, feingehackt
- 2 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen
- Oregano
- Salz
- Pfeffer
- 125 ml Hühnerbrühe (aus Instant)
- 125 ml Tomatenpüree (Tetra-Pak)
- 12 Hähnchen-Unterkeulen, ohne Haut
- 150 gr Erdnussbutter
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL braunen Zucker
- 1 TL Currypulver
- 1 Chilischote, feinst gewürfelt
- 1 Paprika, rot, in Würfeln

Zwiebeln und Knoblauchzehen im Öl in einem Topf glasig dünsten. Hühnerbrühe, Tomaten und Gewürze dazugeben und kräftig abschmecken. Hähnchenkeulen in den Einsatz des Crockpots legen und mit der Flüssigkeit begießen.

Drei Stunden auf HIGH oder sechs Stunden auf LOW garen, bis die Hühnerbeine gar sind.

Für die Soße Erdnussbutter, Limettensaft, Zucker und Currypulver in einer Schüssel mit etwas Garflüssigkeit verrühren. Die Soße zusammen mit der feingehackten Chilischote (nach Geschmack mehr oder weniger) und der Paprikaschote zurück in den Crockpot geben und durchmischen.

30 Minuten auf High erhitzen, bis die Paprikaschote weich ist.

Wer keinen Crockpot hat, benötigt auf dem Herd etwa eine Stunde Garzeit.

Hänchenbrust

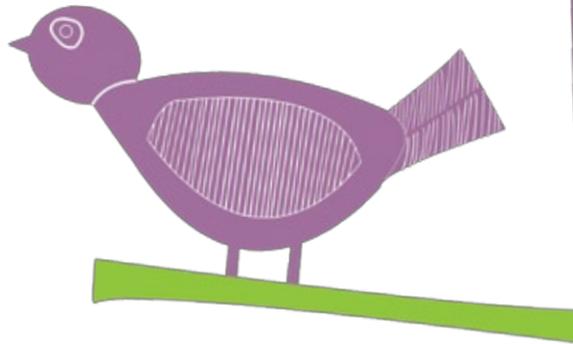
kaffee-ingwer-orangensoße mit kochbananen

Marinade

Zwiebel in Ringe und Knoblauch in feine Scheiben schneiden (nicht zerquetschen!).

Zusammen mit der geschälten, fein geraspelten Ingwerknolle und allen restlichen Zutaten zu einer Marinade vereinen. Je nach Vorlieben können die Mengenangaben auch gerne variiert werden.

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 5-6 Nelken
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Zucker
- ¾ TL Salz
- ¾ TL Cumin
- ½ TL Thymian
- 1 TL Chilipulver
oder
frische Chili
- 1 frische Limone
- 100 ml Orangensaft
(frisch gepressten)
- 1 frische Ingwerknolle
(ca. 1 x 2 x 5 cm)
- 150 - 200 ml kalt
gepresstes Olivenöl
- 6 frische
Basilikumblätter



Hänchenbrust

Die Hähnchenbrustteile in 4 - 5 cm große Stücke schneiden und in die Marinade legen. Gut umrühren, so dass möglichst alle Teile von der Marinade bedeckt sind.

Das Ganze 24 Stunden in den Kühlschrank stellen. Gelegentlich umrühren.

- 10 g mittelfines,
frisch gemahlene
Kaffeepulver
entspr. ca. 1,5
Kaffee-Messlöffel
- 200 ml Orangensaft
(frisch gepressten)
- 1 TL Zucker

- Je nach Größe
3 - 6 Kochbananen.
Wenn möglich, die
großen, rasch gelb
werdenden Koch-
bananen (frz. Planté)
verwenden, nicht die
kleinen, nur langsam
reifenden. Je nach
Größe ½ - 1 Banane je
Person.
Olivenöl zum
Anbraten

Soße

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut verrühren und 24 Stunden bei Raumtemperatur (!) ziehen lassen. Die Dauer von 24 Stunden ist wichtig, damit das Kaffeepulver ausreichend extrahieren kann.

Kochbananen

Die Kochbananen in 8 - 10 cm lange Stücke teilen und jedes Stück zwei Mal der Länge nach in jeweils gleich starke Streifen schneiden.

Backofen vorwärmen (220 Grad). Alufolie auslegen, Ränder ca. 1 cm hochklappen und die Hähnchenteile mit 3 - 4 Löffeln Marinade auf die Alufolie geben. 8 - 10 Minuten im Backofen lassen.

In der Zwischenzeit die restliche Marinade mit der Kaffee-Soße vermengen und in einem Topf erwärmen (nicht kochen!). Gegebenenfalls noch etwas Zucker hinzugeben.

Olivenöl in eine Pfanne geben (der Boden sollte gut bedeckt sein) und auf beiden Seiten 2 - 3 Minuten anbraten, Die Bananen sollten dabei auf keinen Fall zu weich werden und auseinander fallen!

Äthiopisches Poulet

mit alidscha salat

500-600 g Pouletbrust
2 große rote Zwiebeln
1 daumengrosses Stück frischer Ingwer, gehackt
2-3 EL Olivenöl
1 TL Currypulver Madras
1 Msp. Chilipulver
1 Msp. Kardamompulver
1 Lorbeerblatt
1 Stück Zimtstange, 3 cm
1 Gewürznelke
1.5-2 dl Wasser
4-5 Knoblauchzehen, gepresst
1-2 EL Kichererbsenmehl (farina di ceci, zum Verdicken)
Salz
Gewürzmischung Mekeleischa (aus der Gewürzmühle)

Poulet

Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Ingwer fein schneiden und in wenig Olivenöl langsam andünsten (nicht braun werden lassen). Gewürze zugeben, mitdünsten. Mit Wasser ablöschen, Knoblauch und Kichererbsenmehl zugeben, zugedeckt kochen lassen, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Mit Salz abschmecken.

Fleisch zur Sauce geben, mischen, zugedeckt etwa 15-20 Minuten sanft simmern, dann mit Mekeleischa abschmecken.



1 rote Peperoni
1 gelbe Peperoni
1 rote Zwiebel
2 Karotten
1 kleine Zucchini
4 Tomaten
2 Blatttrippen
Stangensellerie
1 Peperoncino
½ Bund glatte Petersilie
Zitronensaft
natives Olivenöl
Salz

Alidscha

Peperoni schälen, entkernen, in feine Streifen schneiden. Karotten und Zucchini der Länge nach halbieren und in 2mm dicke Scheiben schneiden, Zwiebel hacken, Peperoncino entkernen und in feine Streifen schneiden.

Zucchinischeiben in wenig Olivenöl allseitig kurz anbraten, beiseite tun, danach in der gleichen Pfanne die Peperoni- und Peperoncino-streifen kurz anbraten, dann zu den Zucchini geben, zuletzt die Karotten kurz anbraten, mit wenig Wasser ablöschen, salzen und das Wasser wieder verdampfen lassen.

Alle Gemüse vereinigen, die rohen Stangensellerie, Tomatenviertel und gehackten Zwiebeln untermischen und mit Salz, dem Zitronensaft und wenig Olivenöl mischen.

Das Gericht braucht u.a. **Mekeleischa**, eine äthiopische Gewürzmischung aus Bockshornklee, Fenchel, Kreuzkümmel und Ajowansamen. Ajowan (Königskümmel) Die ist in Europa kaum erhältlich, kann aber durch Kardamom ersetzt werden. Das Gericht wird von den Einheimischen mit einem gesäuerten Fladenbrot aus Teff-mehl gegessen, von Hand, ohne Besteck.

Bobotie

mit zimtkarotten und gewürzreis

Bobotie

- 600 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 1 EL Paprikapulver, rosenscharf
- 1 EL Kurkuma
- 1 TL scharfes Curry
- 1 TL Salz
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 TL Honig
- 1 Dose gehackte Tomaten (400g)
- 50 g Rosinen
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 EL Essig
- 1 EL Sojasoße
- 2 EL scharfes Mango-Chutney
- 2 Scheiben altbackenes Weißbrot oder Toast
- 125 ml Milch
- 1 Ei

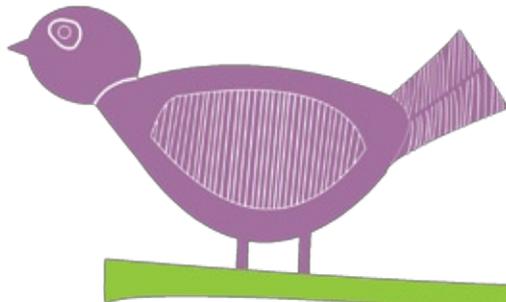
Das Weißbrot in Würfel schneiden und in der Milch einweichen.

Den Ofen auf 180° C vorheizen. Die Zwiebel hacken und in einer großen Pfanne glasig dünsten. Hackfleisch dazugeben und anbraten.

Die "trockenen" Gewürze und das Salz miteinander vermischen und zum Hackfleisch geben. Honig, Mango-Chutney, Tomaten, Essig, Sojasoße und Tomatenmark unterrühren und die Lorbeerblätter und Rosinen zugeben und das ganze ca. 5 Minuten aufkochen.

Das eingeweichte Brot ausdrücken und die Milch auffangen und mit dem Ei verrühren. Das Brot unter das Hackfleisch rühren.

Das Hackfleisch in eine Auflaufform geben, die Milch-Ei-Mischung darübergeben und bei 180 Grad C ca. 20 Minuten backen.



- Karotten
- 1 Zwiebel
- Brühe
- Salz
- Pfeffer
- Zimtpulver

Zimtkarotten

Eine Zwiebel hacken und glasig dünsten. Karotten in Scheiben schneiden und mit den Zwiebeln in etwas Brühe garen.

Mit Salz, Pfeffer und Zimtpulver abschmecken.

- 3 Tassen Reis
- 2 Stangen Zimt
- 2 EL Zucker
- 75 g Rosinen
- 1 EL Butter

Gewürzreis

Den Reis mit 6 Tassen Wasser zum Kochen bringen. Die Zimtstangen, Zucker und Rosinen ins Kochwasser geben und bei niedriger Hitze kochen lassen.

Nach ca. 15 Minuten die Butter unterrühren und den Reis nur noch ziehen lassen.

Yassa

hähnchen in zwiebel-senf-limettensoße

400 g Basmatireis
6 kleine Kartoffeln,
geschält und
halbiert

Kartoffeln & Reis

Wasser zum Kochen bringen und Kartoffeln dazugeben. Wenn sie gar sind herausnehmen, beiseite stellen und den Basmatireis (ca. 100g pro Person) in das sprudelnd kochende Wasser geben. 10 Minuten offen (ohne Deckel) kochen. Dann das Wasser durch ein Sieb abgießen, den Reis zurück in den Topf geben und nochmals 10 Minuten bei ganz kleiner Hitze und geschlossenem Deckel "ausdampfen" lassen.

2 TL Sambal Olek
1 Knoblauchzehe
1 TL Instant
Gemüsebrühe
½ bis 1 Päckchen TK
Petersilie

Würzpaste

Knoblauch mit einer geeigneten Maßnahme zerkleinern (ganz kleinschneiden). Mit den anderen Zutaten zu einer Paste verrühren.

2 Hühnerbrüstchen
oder
4 Hähnchenschlegel
oder
1 ganzes Hähnchen
entsprechend zerteilt

Hähnchen

Die Hähnchenteile in 90°-Winkel zur Fleischfaser tief einschneiden (aber nicht durch!), in die Schlitze die Würzpaste füllen.

Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit wenig Öl oder im Ofen braten.

3 Gemüsezwiebeln
2-3 Limetten
1 kleines Glas
grüne Oliven
Instant Gemüsebrühe
4-6 EL Senf
ca. ¼ l Wasser
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Soße

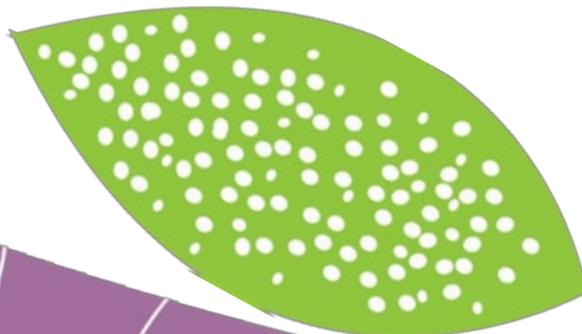
Die Zwiebeln schälen, halbieren und in ca. 2 mm breite Scheiben schneiden.

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen (nicht zu heiß!) und die Zwiebeln hineingeben. Mit Salz, Pfeffer und Instantbrühe würzen und dünsten, bis sie weich sind, aber noch ein wenig Biss haben.

Senf und Wasser hinzugeben, Limetten auspressen und Saft hinzugeben. Probieren! Falls es zu sauer ist, mit Salz und Zucker wieder beheben. Sauerkeit nach Belieben anpassen.

Es geht auch mit Zitronen, dann genügt aber meist 1 Zitrone.

Die Oliven aus dem Glas nehmen, abtropfen lassen und zusammen mit den Kartoffeln zuletzt noch in der Sauce warm werden lassen.



Tanja Lammeintopf

1 kg Lammfleisch aus der Haxe
3 Schalotten
7 Knoblauchzehen
1 Salzzitrone
1/2 Bund Petersilie, glatt
50 g Butterschmalz
1/2 TL Schwarzkümmel (Nigella sativa)
4 Safranfäden

Lammfleisch in gulaschgroße Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten halbieren und in Streifen schneiden.

Die Salzzitrone schälen, das Fruchtfleisch von den Scheidewänden befreien und klein würfeln. Petersilie waschen, trocknen und hacken.

Manz (Ofen) mit Gitterrost auf 80°C vorheizen. Butterschmalz in einem Schmortopf zerlassen (am besten Gusseisen oder eine Tajine-Form) und die Fleischstücke bei starker Hitze portionsweise anbraten. Schalotten und gepressten Knoblauch zufügen, kurz mitschmoren. Zitrone, Petersilie, Schwarzkümmel und Safran zufügen.

Mit 1/4 l Wasser auffüllen, alles aufkochen lassen.

Topf in den Manz setzen und drei Stunden langsam vor sich hingaren lassen. Mit Petersilie garnieren.

Als Beilage empfehlen sich Salzkartoffeln oder Couscous und Salat.



Licht für Krankenstationen

CSPS sind die ländlichen Gesundheits- und Notfallstationen in Burkina Faso. Ein CSPS besteht aus einer Pharmacie (Apotheke), der Dispensaire (Notstation zur Kranken- und Verletztenversorgung) und der Maternité (Geburtsstation). Da der größte Teil der Bevölkerung Burkina Fasos außerhalb der Städte lebt, kommen die meisten Kinder im ländlichen Raum zur Welt, weit abseits von Krankenhäusern. Die in etwas größeren Dörfern zu findenden CSPS stellen daher bereits eine Verbesserung der hygienischen Umstände dar und bieten auch meist die Möglichkeit zur medikamentösen Erstbehandlung.

Hochschwängere Frauen kommen auch aus 30 km Entfernung in diese Zentren, um dort ihre Kinder zu entbinden. Die Risiken wie Kinds- oder Muttertod bei der Geburt durch mangelnde medizinische Kenntnisse und Versorgung sind wesentlich geringer als in den Hütten der Dörfer im Sahel. Dennoch ist die Situation mehr als kläglich.

Die meisten Krankenstationen befinden sich abseits urbaner Strukturen und haben daher keinen elektrischen Strom zur Verfügung. Ist die Sonne einmal untergegangen, müssen aber weiterhin Wunden versorgt und Infusionen gesetzt werden. In der Nacht ist das wichtigste Arbeitsgerät einer Hebamme daher die Taschenlampe. Dauert die Geburt länger als die Batterien für Licht sorgen, so kann es knifflig werden. Dann kann man nur hoffen, dass das Kind sich noch bis zu den ersten Sonnenstrahlen Zeit lässt.

Diesem Projekt kamen 1000 Euro aus der Aktion zugute!

Mehr Infos unter Solar-Afrika.de

Ceebujan

CEEBUJAN

1 kg (Bruch-)Reis
1,5 kg Zackenbarsch-Steaks ca. 3 cm dick
oder
Wolfsbarsch
1 kleine Maniok
(ca. 300 g)
4 Möhren
3 kleine Auberginen
(etwa fingerlang und max.5 cm dick)
¼ Weißkohl
4 Zwiebeln
1 Dose geschälte Tomaten
100g Tomatenmark
3 EL. Instant Brühe
1 Chilischote
30 g Tamarindenmark
¼ l Öl zum Braten,
z.B. Erdnussöl

WÜRZPASTE

2 TL Sambal Oelek
3 Knoblauchzehe
1 TL Instant Gemüsebrühe
½ bis 1 Päckchen TK Petersilie
oder
1 Bund Petersilie

Gemüse putzen, Maniok einmal quer und einmal längs durchschneiden. Möhren, Auberginen und den Viertel Weißkohl ganz lassen. Die Zwiebeln in Würfel schneiden, Würzpaste herstellen, Löcher in Fischsteaks bohren und die Würzpaste einfüllen. Reis waschen und 20 Minuten vordämpfen. Das geht so: den gewaschenen Reis in einen Dämpfeinsatz eines Dämpftopfs geben. In der Mitte eine Mulde in den Reis „graben“, damit der Dampf aufsteigen kann. Während der 20 Minuten den Reis ab und an befeuchten.

In einem großen Topf Öl erhitzen, die Fischstücke darin von beiden Seiten anbraten und wieder herausnehmen und beiseite stellen.

Dann die Zwiebelwürfel und das Tomatenmark in das Öl geben, ca. 10 Minuten anschwitzen. 2 Liter Wasser, Instant Brühe und die geschälten Tomaten dazugeben und aufkochen.

Das restliche Gemüse und den Fisch in die Brühe geben und köcheln lassen. Wenn der Fisch gar ist, diesen wieder herausnehmen und warm stellen, ebenso nach und nach die einzelnen Gemüsesorten, die gar sind, herausnehmen und ebenfalls warm stellen.

Wenn alles wieder draußen ist, Brühe abseihen, 2-3 Kellen abnehmen und diese zur Seite stellen. Den Rest der Brühe wieder zurück in den Topf geben und eventuell noch Salz hinzufügen und dann nochmals aufkochen. Den gedämpften Reis dazugeben. Die Flüssigkeit sollte nur knapp über dem Reis stehen. Bei kleiner Hitze den Reis in der Brühe ausquellen lassen, was etwa 20 –30 Minuten dauert. Dabei nicht umrühren. Der Reis, der am Boden ansetzt und im Idealfall knusprig wird, nennt sich „xoñ“ und ist ein extra Goodie.

Die 2-3 Kellen Brühe, die man beiseite gestellt hat, mit dem Tamarindenmark zu einer Extrasauce mischen. Beim Anrichten den Reis zuerst, dann die Gemüse und den Fisch darauf anrichten und etwas Extrasauce darübergeben. Den Rest der leicht säuerlichen Sauce zusätzlich anbieten.

Fajeto

mangosuppe

**1 Mango, vollreif;
350 g Fruchtfleisch
plus 300 g Saft ,
mit Wasser
alternativ:
350 g Mangopüree
(Dosenware)
plus 300 g Wasser**

Die Mango gründlich waschen und trockenreiben. Die Frucht zwischen den Händen kneten und massieren, bis man spürt, wie sich das Fruchtfleisch in Brei verwandelt.

Die Mango über einer Schüssel schälen, damit kein Saft verloren geht. Die Schalen in eine andere Schüssel geben. Den Kern aus dem Fruchtfleisch drücken (oder mit einem Messer nachhelfen) und ihn kräftig massieren, um möglichst viel Saft aus dem noch anhaftenden Fruchtfleisch zu pressen.

Kern zu den aufbewahrten Schalen geben, mit ca 200 g heißem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Unterdessen das Fruchtfleisch fein pürieren und beiseite stellen - es sollten wenigstens 350 Gramm sein. Wenn es mehr ist, umso besser.

Mangokern und -schalen in ihrem Wasserbad kneten und drücken, um möglichst viel Saft rauszupressen - es sollten sich 300 g Flüssigkeit ergeben; bei Bedarf Wasser nachgießen. Kern und Schale entfernen, das Mangowasser beiseite stellen.



**1 1/2 EL
Kichererbsenmehl
1/4 TL Kurkuma
1/2 TL Kreuzkümmel
(Cumin),
fein gemörsert
1/2 TL Koriander,
fein gemörsert
75 g Joghurt
(oder mehr)
3/4 TL Salz
1/2 TL Zucker
1 kleine scharfe rote
Chilischote
(Vogelaugenchili)
1/2 EL Ghee
1/2 EL neutrales
Pflanzenöl
1/4 TL Asafoetida
1/2 TL dunkle
Senfsaat
1/2 TL Kreuzkümmel
(Cumin)
1/4 TL
Bockshornkleesaat
1 getrocknete ,
rote Chili
1/2 Dutzend
frische Curryblätter**

Kichererbsenmehl mit den Gewürzpulvern vermengen und mit einigen Esslöffeln (Mango-)Wasser zu einem glatten Brei rühren.

Dann Joghurt und schließlich Mangopüree und (Mango-)Wasser einrühren, mit Salz und Zucker abschmecken. Mit einem spitzen Messer einige kleine Schlitzlöcher in die frische Chili schneiden; zur Mangomischung geben.

Ghee und Öl erhitzen.

Zuerst Asafoetida, dann Senf-, Kreuzkümmel- und Bockshornkleesaat zugeben. Wenns zu knistern beginnt, getrocknete Chili und Curryblätter zufügen, kurz braten. Topf vom Herd ziehen.

Mangomischung einmal durchrühren, dann in den Topf gießen. Gut verrühren, Topf wieder auf die Platte stellen und die Suppe bei mittlerer Hitze aufkochen.

Temperatur reduzieren und die Suppe 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Deckel auflegen und mindestens 30 Minuten ruhen lassen, damit die Aromen sich entfalten können.

Zum Servieren die Suppe wieder erwärmen.

Durch ein nicht zu feines Sieb gießen oder Chilis und Curryblätter mit einem Schaumlöffel rausangeln.

Mit einem Löffel Joghurt anrichten und mit Fladenbrot servieren.

Bananensuppe

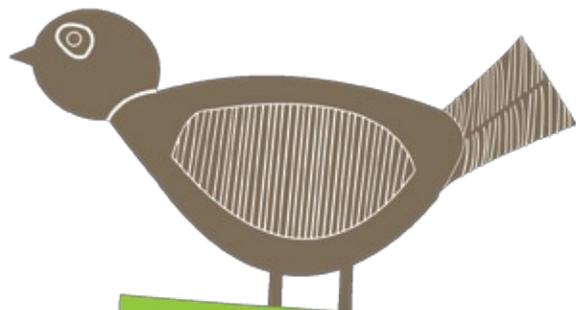
- 2 Zwiebeln (fein hacken)
- 50 g Butter zum Andünsten
- 1 Knoblauchzehe (gepresst)
- 1 Dose Mais
- 4 Kochbananen
- 1 Chilischote
- 1 Tomate
- 1 L Gemüsebrühe
- 1 TL Estragon (frisch oder getrocknet)
- Salz
- Muskatnuss
- Pfeffer

Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch glasig braten.

In Scheiben geschnittene Kochbananen und Tomaten in Würfeln hinzugeben. Alles 5 Minuten auf kleiner Hitze schmoren.

Die gehackte Chilischote (vorher entkernen!) hinzugeben und alles mit der Gemüsebrühe aufgießen. Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzugeben und mit Estragon verfeinern.

Alles zusammen noch kurz aufkochen lassen und die Bananensuppe servieren.



Kapmalaiische Grillmarinade mit mango-cranberry chutney

- 1 Zwiebel
- 1 Mango
- 1 handvoll getrocknete Cranberries
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL zerkleinerte Haselnüsse
- Weinessig
- Granatapfelsirup

Chutney

Die Zwiebel kleinschneiden und 5 Minuten in wenig Wasser köcheln.

Geschälte Mango kleinschneiden und eine handvoll getrocknete Cranberries ebenfalls zerkleinern (mit dem Wiegemesser leicht realisierbar).

Das Obst zu den Zwiebeln geben. 1 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, 1 TL gemahlene Koriandersamen, 1 TL zerkleinerte Haselnuss und etwas Weinessig, sowie einen Schuss Granatapfelsirup zugeben.

Das Chutney ca. 10 Minuten einkochen lassen, bis es etwas dick wird.

Grillmarinade

Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken. Mit den restlichen Zutaten vermischen, das Fleisch einlegen und mindestens 2 Stunden marinieren.

- 5 Knoblauchzehen
- 1 Stk. frischer Ingwer (ca. 5 cm)
- 2 TL gemahlener Koriander
- 75 ml Öl
- 3 EL Mango/Cranberry-Chutney
- 2 feingehackte Chilis
- Salz
- Zitronensaft

Melktert

vanille milchtorte

Blätterteig;
rund ausgewellt,
32 cm Durchmesser
Reis,
zum Blindbacken

Teig

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Den Blätterteig auf einem Backpapier in die Tarteform legen, die Ränder gut andrücken. Mit einer Gabel mehrfach einstechen. Eine weitere Lage Blätterteig auf den Teig legen, Reis einfüllen, dabei aufpassen, dass die Ränder gut angedrückt werden. Den Boden im vorgeheizten Backofen 15-20 Minuten blind backen, dann den Reis mit Hilfe des Backpapiers abnehmen und den Boden erneut einstechen. Unbedeckt weitere 5-8 Minuten backen, bis er fest, goldbraun und knusprig ist. Abkühlen lassen.

Füllung

35 g Mehl
3 EL Maismehl
2 EL Vanillepuddingpulver
1,2 L Milch
100 g Feiner Zucker
2 Eigelb
1 Vanilleschote, halbiert;
Mark ausgekratzt
2 TL Butter
1 TL Backpulver
2 Eiweiß
1 Prise Salz

In der Zwischenzeit Mehl, Maismehl und Puddingpulver für die Füllung miteinander vermischen und mit etwas Milch zu einer glatten Paste verrühren. Die restliche Milch mit Zucker, Eigelb, den ausgekratzten Vanilleschoten und dem Mark sowie der Maismehlpaste in einen Topf geben. Die Masse unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und 3 Minuten sanft kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, Butter und Backpulver einrühren (Achtung, schäumt etwas). Das Eiweiß mit etwas Salz steif schlagen. Den Eischnee unter die heiße Puddingmischung ziehen und die Füllung in die Teigform geben.

2 TL Feiner Zucker
2 TL Zimtpulver

Versierung

Zucker und Zimt in einer kleinen Schüssel vermischen und die Füllung damit bestreuen. Die Torte in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.



Bananen Küchlein

banana fritters

3 vollreife Bananen
25 g Rohrzucker
25 ml Warmes Wasser
(oder Milch)
100 g Weizen, fein gemahlen
1-2 Prisen Muskatnuss, frisch gerieben
4 EL Erdnussöl zum Ausbacken

Zucker in dem warmen Wasser auflösen. Bananen pürieren. Mehl, Muskat, Bananenpüree und Zuckerwasser gut verrühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Pro Bananenküchlein jeweils einen Esslöffel Teig in die Pfanne geben und flach drücken. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Warm verzehren.

Die Bananenküchlein sind optisch nicht der Hit, schmecken aber wunderbar. Wichtig ist nur, dass man richtig reife Bananen nimmt.

Banana Fritters oder **Beignets de bananes** sind überall im afrikanischen Raum verbreitet, typisch sind sie für Westafrika, Südafrika oder auf den östlich vorgelagerten Inseln wie Réunion oder Madagaskar. Sie haben ihren Weg mit den afrikanischen Sklaven auf die karibischen Inseln und mit den Rucksackreisenden der Neuzeit auf die Backpacker-Frühstücksteller der ganzen Welt gefunden.

Die afrikanischen Bananenküchlein können auch herzhaft zubereitet werden. Dafür den Zucker weglassen und je nach Geschmack Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni, Ingwer oder Salz zufügen.

Bananenbrot

50 g Zucker
2 Eier
75 g Margarine
2 reife Bananen
1 Prise Salz
50 g gemahlene Nüsse
200 g Mehl
½ P. Backpulver
½ TL Natron

Zucker, Eier und Margarine schaumig schlagen. Die Bananen zerdrücken und dazugeben. Salz, Nüsse, Mehl, Backpulver und Natron vermischen und zur Bananenmasse geben. Alles verrühren.

Den Teig in eine Kastenform gießen und das Bananenbrot bei 180°C etwa 30 Minuten backen.

Etwas abkühlen lassen und dann aus der Form stürzen.

Fruchtsalat

- 1/2 Ananas**
- 2 Kiwis**
- 1 Tasse Erdbeeren**
- 1 Tasse Weintrauben**

Die Ananas und Kiwis schälen und zerteilen. Die Erdbeeren waschen und das Grün entfernen. Die Weintrauben waschen. Alle Früchte vorsichtig vermischen. Dies ergibt ein natürliches Aroma und einen wundervollen Fruchtsalat - viel Vergnügen!



Minzerdbeertee

- 250 ml heißes Wasser**
- 1 Beutel Grüntee**
- 2-3 Stiele frische Minze**
- Saft einer frisch gepressten Limette**
- 3-4 EL Getränke-Erdbeersirup (Barerdbeersirup ist viel süßer)**
- 1 TL brauner Zucker**



Minze und Teebeutel in ein hohes Glas geben und mit heißem Wasser (zum Kochen bringen und 5 Minuten stehen lassen) übergießen. 10 Minuten ziehen lassen und anschließend mit Limettensaft, Erdbeersirup und Zucker abschmecken.

Impressum

Rezepte

Huettenhilfe.de

Alin Radulescu und Sebastian Uerpmann GbR

Die Rechte an sämtlichen Rezepten liegen bei den Einsendern der Aktion „Fremdkochen für Afrika“ auf dem Koch-Portal huettenhilfe.de

Die Namen aller Einsender stehen auf der nächsten Seite.

info@huettenhilfe.de

Illustration & Layout

Natalie van Sasse van Ysselt

natalievansasse@yahoo.com

Herausgeber

Africa-Help.org e.V.

<http://www.africa-help.org>

info@africa-help.org

Richard Gasch

Dresdner Str. 3

01326 Dresden

Radulescu & Uerpmann GbR

<http://www.huettenhilfe.de>

info@huettenhilfe.de

Danckelmannstr. 19

14059 Berlin

Africa-Help.org e.V. wurde im Mai 2005 von Tom und Richard Gasch gegründet. Mit drei Partnerprojekten in Ghana, Burkina Faso und Cabo Verde wird im Internet eine gemeinsame Plattform unter www.africa-help.org betrieben, die der Verbreitung von Eindrücken aus Afrika und den Fortschritten bei den Hilfsprojekten dient. Dabei können sämtliche Mitarbeiter durch ihre 100%ige Ehrenamtlichkeit garantieren, dass bei möglichen Spenden über den sicheren Dienst PayPal jeder Cent ankommt und wirklich etwas erreicht. Auf dem Portal kann der Effekt der Spende mit eigenen Augen verfolgt werden, dazu gibt es interessante Berichte und Kommentare zu dem aktuellen Geschehen.

Africa-Help.org e.V. ist ein eingetragener Verein beim Amtsgericht Dresden und verfügt über einen anerkannten Gemeinnützigkeits-Status.

Vielen Dank an

stylinrooms.de

naturkost.de

germanblogs.de

noows.de

kunsthandel-uerpmann.de

meinpreisvergleich.de

maskal.de

Petra Holzapfel

Ursula Holländer

Gabrielle Frankemöller

Christine Jende

Robert

Katharina Meyer

Gabi Komander

Petra Kleineisel

Barbara Furthmüller

Kiki

Peggy

Spülkönig und Kitchenqueen

Jan Theofel

Mexico Mio

Rike

Jutta

Eva

Sebastian

Marcie

Hedonistin

Ales

International Fruit Day

