



## PLANTAIN – AFRIKANISCHE KOCHBANANEN

Vorspeise oder Dessert (4 Portionen)

### Zutaten

2	Kochbananen
2-4 EL	Honig
etwas	Öl zum Anbraten

### Zubereitung

1. In einer Pfanne Öl gut erhitzen.
2. Die Bananen schneidet Ihr in etwa 5 mm dicke Scheiben und gebt sie in die Pfanne, bis sie goldgelb angebraten sind.
3. Die angebratenen Bananenscheiben aus der Pfanne nehmen und mit Honig bestreichen.

### Tipp

Je dunkler die Bananenschale, desto süßer schmecken die Bananen!

ELFENBEINKÜSTE



## NAMIBIAN BANANA BREAD

Kastenkuchen aus dem Süd-Westen Afrikas (10-12 Stücke)

### Zutaten

4	Bananen
1 Pkt.	Backpulver
1 g	Natron
1 Prise	Salz
230 g	Mehl
200 g	Butter
200 g	Zucker
125 ml	Milch
1 Pkt.	Vanillezucker
2	Eier

### Zubereitung

1. Butter und Zucker gut vermischen. Dann Eier und Vanillezucker hinzufügen.
2. Die restlichen Zutaten wie Backpulver, Natron, Mehl, Salz und Milch abwechselnd untermengen und verrühren.
3. Nun die 4 Bananen mit einer Gabel zerdrücken und unter die Masse heben.
4. Das war's schon! Den Teig in eine kastenförmige Backform geben und bei 200 Grad (Heißluft) ungefähr eine Stunde im Backofen lassen – fertig!

NAMIBIA



## ZIMT-MILK-TARTE

Südafrikanische Art (ca. 10 Stücke)

### Zutaten

ca. 250 g	Blätterteig (tiefgekühlt oder aus dem Kühlregal, am besten am Stück)
1 EL	Butter
1 Stange	Zimt
60 g	Zucker
1 Prise	Salz
3 TL	Maismehl
400 ml	Milch
30 ml	kalte Milch
3 TL	Mehl
3 TL	Puddingpulver
2-4 Tropfen	Bittermandelaroma
2	Eier
	Zimt

**MALAWI**

### Zubereitung

1. Ihr beginnt, indem Ihr den tiefgekühlten Blätterteig antauen lasst. Danach eine Tarte-Form (oder Springform, Ø 26 cm) einfetten und mit dem Blätterteig auslegen. Wichtig ist es, einen Rand stehen zu lassen. Stellt die ausgelegte Form nun kühl, während Ihr die Füllung zubereitet.
2. Die Milch zum Kochen bringen und Salz, Butter und die Zimtstange mit in den Topf geben. Das Puddingpulver mit Mehl, Maismehl und 30 ml kalter Milch in einer Tasse gut verrühren. 1/3 (20 g) des Zuckers dazugeben und dann die Mischung langsam in die heiße Milch einrühren. Alles unter Rühren zum Kochen bringen. Die Masse sollte nun leicht eindicken. Tut sie das nicht, noch etwas Puddingpulver mit kalter Milch anrühren und unter die kochende Milch-Mischung rühren.
3. Nachdem die Masse dann etwas angedickt ist, den Topf vom Herd nehmen und die Zimtstange entfernen. (Achtung, das Ganze ist jetzt sehr heiß!)
4. Trennt nun die Eier und verquirlt das Eigelb leicht mit einem Schneebesen. Danach langsam in die leicht abgekühlte Milchmasse einrühren. Das ist wichtig, sonst kann das Ei gerinnen. Das Eiweiß, den restlichen Zucker (40 g) und das Bittermandelaroma mit dem Handmixer steifschlagen und vorsichtig unter die Milchmasse heben.
5. Die Masse in die vorbereitete Kuchenform füllen und in den Backofen stellen. Auf einem Rost, mittlere Schiene, die ersten 15 Minuten bei ca. 180 Grad (Heißluft), dann weitere 10 Minuten bei ca. 150 Grad backen. Nach dem Backen den Kuchen abkühlen lassen, mit Zimt bestreuen und lauwarm oder kalt servieren – er schmeckt so oder so super!

## LASSI

Joghurtgetränk (2-3 Gläser)

### Zutaten

200 g	Joghurt mit 3,6% Fett
	Mineralwasser
	Puderzucker
1	Vanilleschote
	Salz

**MAROKKO**

### Zubereitung

1. Den Joghurt verdünnt Ihr mit ein wenig Mineralwasser.
2. Die Joghurt-Wasser-Mischung nach Belieben mit Puderzucker süßen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen und in das Getränk rühren.
3. Für den Original Lassi-Geschmack könnt Ihr noch etwas Salz hinzugeben – müsst Ihr aber nicht!



## APFEL-ROSINEN-RISOTTO

Beilage zu Grillfleisch (6 Portionen)

### Zutaten

50 g	Butter
1 kl.	Zwiebel
200 g	Reis
2,5 g	Salz
2,5 g	Curcuma
7,5 g	Zimt
25 g	brauner Zucker
100 g	Rosinen
6	saure Äpfel
625 ml	Wasser, Apfelsaft, Weißwein oder Cidre

### Zubereitung

1. Als Erstes die Zwiebeln kleinschneiden und in Butter glasig anbraten.
2. Den Reis kocht Ihr mit Wasser (Apfelsaft, Weißwein oder Cidre) und den Gewürzen bei geringer Temperatur ein. Wenn die Flüssigkeit nicht reicht, einfach noch was dazu geben.
3. Äpfel schälen, achteln und mit den Rosinen nach 20 Minuten in den Topf geben. 5 bis 10 Minuten kochen lassen und immer wieder umrühren.
4. Zuletzt noch mal würzen und abschmecken – Das war's, fertig ist das Apfel-Rosinen-Risotto!

**NAMIBIA**

## AUBERGINENSALAT

2 Portionen

### Zutaten

1	Aubergine
1	Zwiebel
2 EL	Petersilie
1 EL	Koriander
1	Chilischote
1	Zitrone (Saft)
	Salz
	Pfeffer

### Zubereitung

1. Halbiert die Aubergine und umwickelt die Hälfte mit Alufolie. Heizt den Backofen auf 200 Grad (Heißluft) vor und gart sie ca. 25 Minuten.
2. Dann könnt Ihr die Schale der Aubergine entfernen und das Fruchtfleisch zum Pürieren in eine Schüssel geben.
3. Die gehackten Zwiebeln sowie Petersilie, Chilischote und Koriander hinzugeben. Schmeckt den Salat vor dem Servieren mit Zitronensaft und Salz ab.

### Tipp

Bei der Chilischote nicht vergessen, die Samen zu entfernen. Sonst wird's scharf!

**TOGO**



## HÄHNCHEN IN ERDNUSS-SOSSE

ca. 4 Portionen

### Zutaten

- ca. 4 EL Erdnussbutter
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Suppengrün
- 3 Tomaten (oder eine Dose)
- 1 rote Paprikaschote
- ca. 500 g Hähnchenbrust
- Nach Belieben Chili, Curry, Pfeffer

### Zubereitung

1. Zu Beginn nehmt Ihr Euch ein Küchenmesser und zerkleinert das Hähnchen, die Zwiebeln, das Suppengrün und den Knoblauch.
2. Das Hähnchen anbraten, danach herausnehmen. Anschließend ebenfalls das zerkleinerte Gemüse anbraten.
3. Nun müssen auch die Tomaten dran glauben. Sie werden in Würfel geschnitten und dann geschmort.
4. Die bereits angebratenen Hähnchenstücke in den Topf geben; etwas Wasser oder Brühe hinzufügen, sodass am Ende eine sämige Soße entsteht. Das Ganze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Danach die Erdnussbutter dazugeben und nach Bedarf mit Chili, Curry und Pfeffer würzen.
6. Als Letztes werden die Paprikastreifen in den Topf gegeben. Damit sie knackig bleiben, nur kurz mit dünsten. Fertig!

### Tipp

Am besten serviert Ihr das Ganze mit Couscous oder Reis.  
Anstelle von Hähnchenbrust könnt Ihr auch Hähnchenkeulen verwenden.

**KAMERUN**

## BANANENSUPPE MIT MAIS UND CHILI

ca. 6 Portionen

### Zutaten

- 2 kl. Zwiebeln
- 50 g Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Mais
- 4 Kochbananen
- 1 Chilischote
- 3 Tomaten
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 TL Estragon
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

### Zubereitung

1. Die Butter zum Andünsten in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln fein hacken, den Knoblauch pressen und dazugeben.
2. Die Tomaten würfeln und die Kochbananen in Scheiben schneiden. Ab in die Pfanne damit und so lange garen lassen, bis die Kochbananen weich sind (ca. 20 Minuten)!
3. Die Chilischote hacken und mit Estragon, dem Mais und der Gemüsebrühe in die Pfanne geben.
4. Die Suppe mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz nach Bedarf würzen. Zusammen noch mal aufkochen lassen (ca. 5 Minuten) und servieren – Guten Appetit!

### Tipp

Taschentücher nicht vergessen! :-)

**KAMERUN**



## CHAKALAKA

Traditionelle südafrikanische Beilage (6 Personen)

### Zutaten

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Chilischote
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 500 g Möhren
- 400 g Weißkohl
- 100 ml Olivenöl
- 1 EL Cayennepfeffer und Paprikapulver
- 1 Dose Erbsen
- Salz und Pfeffer

SÜDAFRIKA

### Zubereitung

1. Als Erstes zerdrückt Ihr die beiden Knoblauchzehen, schneidet die Zwiebel in dünne Scheiben und hackt die Chilischote klein. Dann alles in Olivenöl anschwitzen.
2. In der Zwischenzeit die Paprika kleinschneiden und mit in die Pfanne geben.
3. Anschließend gebt Ihr die gehobelten Möhren und den Kohl dazu und bratet alles an. Ein EL Cayennepfeffer und Paprikapulver geben dem Ganzen den Pepp!
4. Zuletzt die Erbsen dazugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

### Tipp

Man sollte das Chakalaka noch ein wenig ziehen lassen, ohne dass es weiter kocht. Dann noch mal warm machen oder auch kalt essen.

## KICHERERBSEN-EINTOPF

à la Casablanca (6 Personen)

### Zutaten

- 2 TL Öl
- 1 gr. Zwiebel
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Dose Tomaten
- 125 g Süßkartoffeln
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- Petersilie
- 3 Tassen Couscous, bereits zubereitet

MAROKKO

### Zubereitung

1. Ihr erhitzt das Öl in einer Pfanne und bratet darin die klein gewürfelten Zwiebeln, den gehackten Knoblauch und die gewürfelte Paprika an.
2. Lasst das Ganze ca. 6 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist und würzt mit Kreuzkümmel.
3. Jetzt gebt Ihr die zuvor kleingeschnittenen Tomaten, die geschälten und gewürfelten Kartoffeln sowie die Kichererbsen hinzu und würzt mit Salz und Pfeffer. Nun muss der Eintopf ca. 20 Minuten kochen, bis die Kartoffeln gar sind.

### Tipp

Serviert das Gericht warm über dem Couscous und verteilt Petersilie darüber.



## PIKANTES HUFEBRENBROT

Vegetarisch gefüllt (4 Personen)

### Für den Teig

500 g	Mehl
1 Pkt.	Backpulver
1 Prise	Salz
30 g	Butter oder Margarine, in Stückchen
150 ml	Milch
150 ml	Wasser

### Für die Füllung

250 g	geriebenen Käse nach Wahl (z. B. Emmentaler, Gouda ...)
1	Tomate
2	Gewürzgurken
1 kl.	Zucchini
1 kl.	Zwiebel
1 kl.	Paprika
1 kl. Dose	Mais
	Gewürze
	etwas Käse zum Bestreuen

### Zubereitung

1. Für die Füllung macht Ihr folgendes: Die Tomate mit kochendem Wasser übergießen und anschließend schälen. Danach mit allen anderen Zutaten kleinschneiden. Den Käse hinzufügen und nach Belieben würzen.
2. Für den Teig mischt Ihr das Mehl mit Backpulver und Salz in einer großen Schüssel. Die Butter in kleinen Stücken locker unter den Teig heben. In die Mitte des Teigs eine Mulde drücken. Die Milch mit dem Wasser mischen und, bis auf einen kleinen Rest zum Glasieren, in die Mulde gießen. Jetzt die Zutaten rasch zu einem glatten Teig kneten.
3. Den fertigen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem 5 bis 10 mm dicken Rechteck ausrollen und die Füllung darauf verteilen. Achtet darauf, dass überall ein ca. 1,5 cm breiter Rand frei bleibt. Den Teig nun vorsichtig wie eine Biskuitrolle aufrollen.
4. Das gerollte Brot auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und zum Hufeisen formen. Hierbei darauf achten, dass die Naht unten liegt. Das Brot mit der restlichen Milch-Wasser-Mischung bestreichen, mit Käse bestreuen und bei ca. 180 Grad (Heißluft) für 15 bis 20 Minuten in den Ofen schieben. Das Brot kann warm oder kalt gegessen werden. Nur Achtung, dass Ihr Euch nicht den Gaumen verbrennt!

SÜDAFRIKA

## YEMASHILA INJERA

Maisfladen (4 Personen)

### Zutaten

500 g	Maismehl
1 Pkt.	Hefe
4 Tassen	Wasser

### Zubereitung

1. Zuerst gebt Ihr das Maismehl in eine Schüssel und verrührt es mit 4 Tassen Wasser zu einem glatten, dickflüssigen Teig. Eventuell noch etwas Wasser dazugeben.
2. Anschließend mischt Ihr das Päckchen Hefe unter den Teig. Die Schüssel deckt Ihr dann mit einem Tuch ab. Lasst den Teig an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen.
3. Jetzt könnt Ihr eine Pfanne stark erwärmen und den Teig langsam hineinfließen lassen, bis der Pfannenboden bedeckt ist. Den Fladen ca. 2 bis 4 Minuten braten. Löst sich der Teig von der Pfanne ab, könnt Ihr ihn problemlos herausnehmen.

### Tipp

Die Fladen lassen sich mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren. Als Alternative zum Maismehl, könnt Ihr auch zur Hälfte Weizenmehl verwenden. Auf den Injeras kann Fleisch oder Gemüse serviert werden.

SÜDAFRIKA