

Rezeptgalerie zum Angola- Abend 2008

Vorspeisen:

Elefantenfussbrot

Chin- Chin

Hauptgang:

Bobotie Hackauflauf

Bulgur- Pinienkernen – Pilaw

Dessert:

Bananenbrot

Exotischer Fruchtsalat

Elefantenfuß - Brot

Traditionell aus Kenia

Zutaten für 1 Portionen:

500 g Kartoffeln
1 kg Mehl
3 EL Salz
25 g Hefe (Trockenhefe)
1 Liter Wasser, warm
Mehl

Kartoffeln kochen, lauwarm werden lassen und zerdrücken. Zu den Kartoffeln das Mehl, das Salz und die Hefe geben und eine Mulde formen. Das lauwarme, nicht zu heiße Wasser in die Mulde geben und nach und nach zu einem Teig verarbeiten. Teig zu einer Kugel formen, in eine gefettete Schüssel geben und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

Anschließend den Teig zu einem Brotlaib formen (egal, ob rund oder länglich) und auf ein bemehltes Backblech geben. Die Oberseite etwas flach drücken. 20-30 Minuten gehen lassen.

Das Brot im auf 200°C vorgeheizten Ofen 60-75 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 30 Min.
Ruhezeit: 1 Std.
Schwierigkeitsgrad: normal
Brennwert p. P.: keine Angabe

Chin - Chin

Knabberstreifen aus Nigeria für den kleinen Hunger

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Mehl
100 g Zucker
3 große Ei(er)
50 g Margarine
25 g Muskat
1 TL Salz
n. B. Öl zum Braten

Mehl, Salz, Margarine, Eier, Zucker und Muskat zu einem festen Teig verkneten. Den Teig ausrollen, in Streifen schneiden und immer wieder 5 bis 10 cm große Stücke abtrennen.

Das Öl erhitzen und die kleinen Stücke darin braten, bis sie hellbraun werden. Abtropfen und abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 15 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal
Brennwert p. P.: keine Angabe

Bobotie Hackauflauf

ein südafrikanisches Nationalgericht

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Zwiebel(n)
- 0,67 kg Hackfleisch, Rind
- 167 ml Milch
- 0,67 EL Butter
- 20 ml Curry, Pulver
- 6,67 ml Salz
- Pfeffer
- 20 ml Essig
- 0,67 Scheibe/n Weißbrot
- 10 ml Marmelade, Aprikose
- 2 EL Mandel(n), gehobelt
- 1,33 Ei(er)
- 4 Lorbeerblätter

Zwiebelwürfel in Butter glasig braten, Weißbrot in 125 ml Milch einweichen, ausdrücken und zu den Zwiebeln geben. Essig, Marmelade (oder braunen Zucker), Curry, Salz, Pfeffer, gehackte Mandeln dazugeben und gut durchrühren. Mett zerpfückt dazu und anbraten. Nochmals süß-sauer-scharf abschmecken. Masse in eine Auflaufform streichen, 125 ml Milch mit den Eiern verquirlen und darübergießen. Lorbeerblätter in die Masse stecken und im Ofen bei 160°C ca. 30 Min. backen. Serviert wird mit Reis, kleingeschnittenen Bananen, Sambal Olek und Aprikosenchutney.

Zubereitungszeit: 1 Std.
Ruhezeit: 1 Std.
Schwierigkeitsgrad: normal
Brennwert p. P.: keine Angabe

Bulgur-Pinienkern-Pilaw

Afrikanischer Eintopf

Zutaten für 4 Portionen:

2,67 EL Öl (Oliven)
1,33 Zwiebel(n), gehackt
1,33 Knoblauch (Zehen)
1,33 TL Safranpulver
0,67 TL Zimt
2,67 Chilischote(n), entkernt und gehackt
8 dl Gemüsebrühe
2 dl Wein, weiß
300 g Bulgur
1,33 EL Butter
2,67 EL Pinienkerne
2,67 EL Petersilie, frisch u. gehackt

1. Öl in großen Topf geben und Zwiebeln darin glasig braten. Knoblauch, Safran (alternativ Kurkumapulver), Zimt und Chilischoten zugeben und einen Moment weiterbraten.
2. Wein und Gemüsebrühe zugeben, das Ganze aufkochen und dann 8 min köcheln lassen.
3. Bulgur (notfalls Reis) unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen und begeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 min köcheln, bis die Flüssigkeit eingekocht ist.
4. Butter in einem kleinen Topf zerlassen und Pinienkerne darin goldbraun rösten. Petersilie und Pinienkerne dem Weizengericht begeben und mit einer Gabel gut durchmischen.
5. Alles in eine vorgewärmte Schüssel geben und heiß servieren.

Zubereitungszeit: 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal
Brennwert p. P.: keine Angabe

Bananenbrot

Bananenkuchen mit Rosinen

Zutaten für 1 Portionen:

- 75 g Butter
- 125 g Zucker
- 1 Ei(er)
- 250 g Mehl
- ½ Pck. Backpulver
- 2 Vanilleschote(n), ausgekratztes Mark
- 1 Prise Salz
- 2 Banane(n), gequetscht
- 75 g Rosinen
- Butter zum Einfetten der Form

Butter und Zucker schaumig schlagen. Das Ei hinzugeben. Mehl, Backpulver, Vanillemark und Salz vermischen und hinzugeben. Bananen quetschen und mit den Rosinen abwechselnd dazugeben.

Alles zusammen in eine gefettete Form geben und bei 190 Grad ca. 30 Minuten backen.

- Zubereitungszeit:** 20 Min.
- Schwierigkeitsgrad:** normal
- Brennwert p. P.:** keine Angabe

Elfenbeinküste: Obstsalat Exotik

nach westafrikanischer Art (6 Portionen)

Zutaten

1/2 frische Ananas
2 Bananen
2 Orangen
2 säuerliche Äpfel (z.B. Boskopp)
1 Mango
2 Kiwi
10 Walnüsse
1 Sternfrucht
1/2 Zitrone
1 Becher Schlagsahne
2 EL Zucker

Zubereitung

Ananas, Bananen, Orangen Äpfel schälen, in Scheiben und dann in mundgerechte Stücke schneiden.

Die nicht zu reife der Mango (3/4 davon) schälen, vom Kern lösen und zerfetzen. 1 1/2 Kiwis in Scheiben schneiden und diese vierteln.

Danach alles in eine sehr große Schüssel geben, mit Zitronensaft beträufeln, den Zucker dazu und vorsichtig vermischen.

Kühl ziehen lassen. Vor dem servieren mit der geschlagenen Sahne bedecken. Dann mit den verbliebenen Mangostücken, den Kiwischeiben und Sternfruchtscheibchen garnieren. Abschließend die Walnussstückche drüber streuen.