



Westafrikanische Küche

alle Mengenangaben reichen für 6-8 Personen

Ceesbaar (kleine pikante Pfannkuchen)

Zutaten:

2 gut ausgereifte Kochbananen (notfalls auch normale Bananen)
2 mittelgroße Zwiebeln
3-4 Eier
100 g Maismehl oder normales Mehl
2 rote Paprikaschoten (in breite Streifen geschnitten)
1 TL gemahlener Chili-Pfeffer
100 g Joghurt oder Schmand
3-4 EL Milch
Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung:

- Kochbananen, eine geviertelte Zwiebel, und die Paprikaschoten zusammen mit der Milch im Mixer pürieren und in eine Schüssel geben.
 - Eine Zwiebel hacken und zu der Mischung geben.
 - Eier, Joghurt, Chili-Pfeffer hinzufügen.
 - Mehl dazu geben und gut vermengen, bis man einen dickflüssigen Brei erhält.
 - 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen.
 - Die Teigmischung löffelweise in das Öl geben, so daß sich handtellergroße Pfannkuchen bilden. Diese auf beiden Seiten goldbraun braten.
 - Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier legen, damit das Öl aufgesaugt wird, nach Wunsch salzen.
 - Warm als Vorspeise servieren, eventuell mit etwas scharfer Tomatensauce (s.u.).
-

Plantainpuffer

Zutaten:

2 reife Kochbananen (Plantain)
1 Zwiebel (fein gehackt)
2-3 EL Weizen- oder Maismehl
1 Knoblauchzehe (gepreßt)
Ein ca. 2 cm langes, fingerdickes Stück frischer Ingwer (gepreßt)
1 kleine rote, scharfe Peperoni (gehackt)
Pflanzenöl zum Braten
Etwas Salz



Westafrikanische Küche

alle Mengenangaben reichen für 6-8 Personen

Zubereitung:

- Knoblauch, Ingwer und Peperoni mit etwas Salz in einen Mörser geben und zerdrücken.
- Kochbananen pürieren, dann alle anderen Zutaten dazu geben und gut vermengen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, das Bananenpüree löffelweise in das heiße Öl geben, mit einem Löffel flachdrücken.
- Wenn die Puffer außen goldbraun knusprig und innen weich sind, herausnehmen und kurz auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
- Heiß servieren.

Moyinmoyin (Bohnenkuchen mit Shrimps, Fisch und Ei)

Zutaten:

400 g Schwarzaugenbohnen. ("Libye" im türkischen Laden)
3 rote Paprikaschoten (in dicke Streifen geschnitten)
3 Zwiebeln (2 geviertelt, eine grob gehackt)
250 g Putenschnitzel (in kleinen Streifen)
125 g frische Shrimps
50 g getrocknete und gemahlene Krabben (crayfish)
2 frische Eier
3-4 hartgekochte Eier (in Scheiben geschnitten) ~ TL Chili-Pfeffer
3 EL Palmöl
1 Tasse Erdnußöl
1 Brühwürfel (zerdrückt)
Etwas Salz

Zubereitung:

- Bohnen 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann waschen, die Häutchen entfernen und anschließend über Nacht (mindestens jedoch 3 Stunden) in Wasser quellen lassen.
- Bohnen zusammen mit etwas Wasser, den 2 geviertelten Zwiebeln, den Paprikastücken und dem zerdrückten Brühwürfel in kleinen Portionen im Mixer zu einer glatten Paste mahlen und in eine Schale geben.
- Frische Eier unterrühren, Krabben und Palmöl dazu geben.
- Etwas Erdnußöl in eine Pfanne erhitzen, grob gehackte Zwiebel dazu geben und eine Minute anbraten; dann die Putenstreifen und anschließend die Shrimps zugeben und alles 2-3 Minuten braten.
- Den Pfanneninhalt zur Bohnenpaste geben und mit Chili-Pfeffer sowie Salz nach Geschmack würzen. Falls nötig, noch etwas warmes Wasser zugeben, bis eine dickflüssige geschmeidige Masse entsteht.
- Eischeiben vorsichtig unter die Bohnenpaste mischen.
- Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.
- Währenddessen aus Alufolie kleine (etwa handgroße) Taschen formen, indem man die Ränder mehrmals faltet.
- Die Taschen innen mit etwas Öl benetzen.



Westafrikanische Küche

alle Mengenangaben reichen für 6-8 Personen

- Die Mischung in kleinen Portionen in die Taschen einfüllen und diese gut verschließen, indem man den Rand mehrmals faltet.
- Folienpäckchen in das kochende Wasser geben und die Temperatur so reduzieren, daß das Wasser bei geschlossenem Topf leicht kocht. Ca. eine l Stunde kochen lassen.
- Bohnenkuchen aus der Alufolie lösen und warm mit etwas scharfer Tomatensauce servieren.

Akara (frittierte Bohnenbällchen)

Zutaten:

400 g Schwarzaugenbohnen
3 rote Paprika (in dicke Streifen geschnitten)
3 Zwiebeln (grob gehackt)
50 g getrocknete und gemahlene Krabben (crayfish)
3 frische Eier
~ TL Chili-Pfeffer
1 l Erdnußöl
1 Brühwürfel (zerdrückt)
Etwas Salz

Zubereitung:

- Bohnen 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann waschen, die Häutchen entfernen und anschließend über Nacht (mindestens jedoch 3 Stunden) in Wasser quellen lassen.
- Bohnen zusammen mit etwas Wasser sowie 2/3 der Zwiebeln und den Paprikastücken in kleinen Portionen im Mixer zu einer glatten Paste mahlen und in eine Schale geben.
- Frische Eier und getrocknete und gemahlene Krabben unterrühren.
- Die übrigen gehackten Zwiebeln zur Paste geben.
- Brühwürfel zerdrücken und zugeben, mit Chili-Pfeffer und Salz abschmecken.
- Mit dem Mixer mehrere Minuten lang gut durchmischen.
- 1 l Erdnußöl in einer tiefen Pfanne (besser ist ein Wok oder auch eine Friteuse) erhitzen.
- Mit einer Kelle kleine Klöße in das heiße Öl geben und diese fritieren, bis sie braun sind.
- Nach dem Herausnehmen die Bällchen auf Küchenpapier legen, damit das Öl aufgesaugt wird.
- Warm zusammen mit Nunu servieren.



Westafrikanische Küche

alle Mengenangaben reichen für 6-8 Personen

Yamswurzel-Suppe

Zutaten:

Das Grundrezept stammt von Nonnen aus Bobo-Dioulasso (Burkina Faso). Leider kann ich keine genauen Mengenangaben liefern, ich mache es immer nach Gefühl.

ca. 1 Kilo Yams
250 g Zwiebeln
250 g Lauch
Gemüsebrühe
Etwas frischer afrikanischer Chili-Pfeffer
Schwarzer Pfeffer
Knoblauch
Salz
Kochsahne
Trockener Weißwein (Riesling)

Zubereitung:

- Yams schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden
 - Zwiebeln und Lauch in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Yams in etwas Gemüsebrühe kochen
 - Wenn der Yams durch ist alles abkühlen lassen und ein wenig frische Chili, Knoblauch und schwarzen Pfeffer dazu geben
 - Alles im Mixer pürieren (ggf. auch mit "Zauberstab").
 - Dann auf kleiner Flamme erhitzen, Kochsahne dazu bis die Suppe cremig wird und nach Belieben mit Weißwein und Salz abschmecken.
-

Nunu (Hirse-Joghurt-Suppe)

Zutaten:

ca. 100 g gemahlene Hirse
1 TL Ingwerpulver
500 g normaler Naturjoghurt
Zucker nach Belieben

Zubereitung:

- 1 l Wasser im Topf zum Kochen bringen.
- Hirse unter Rühren hinzugeben, so daß keine Klümpchen entstehen.
- Temperatur reduzieren und ca. 1 Minute unter stetem Rühren kochen lassen.
- Topf vom Feuer nehmen und weiter rühren, bis die Masse etwas abgekühlt ist.
- Joghurt, Ingwer und Zucker nach Belieben unterrühren.
- Lauwarm servieren.



Westafrikanische Küche

alle Mengenangaben reichen für 6-8 Personen

Efo-Egusi (Melonenkern-Spinat-Sauce)

Zutaten:

1kg frischer oder tiefgefrorener Blattspinat, grob gehackt
50 g frisches oder getrocknetes, gehacktes Bitterblatt (bitter leaf)
200 g gemahlene Melonenkerne (egusi)
500g Rindergulasch
250 g getrocknete Flußfische
250 g Stockfisch
50 g getrocknete, gemahlene Krabben
1l Palmöl
70 g Tomatenmark
2 Zwiebeln (gehackt)
1 Brühwürfel
1 Tasse Erdnußöl
1 TL Chili-Pfeffer
1 TL Malaguetta-Pfeffer
1 Prise Pottasche
Etwas Salz

Zubereitung:

- o Stockfisch in etwas Wasser und Pottasche auf kleiner Flamme für ca. 1 Stunde köcheln.
- o Trockenfisch für 1 Stunde in Wasser einweichen.
- o Fleisch mit einer gehackten Zwiebel, 1 TL Chili und 1 Brühwürfel sowie etwas Wasser und Salz für ca. 10 min kochen.
- o Fleisch herausnehmen, abtropfen lassen und Sauce aufbewahren.
- o Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin gut rundherum anbraten und dann bei Seite stellen.
- o Palmöl in einem Topf kurz erhitzen; sobald sich Rauch entwickelt, eine gehackte Zwiebel und Melonenkerne (egusi) unter Rühren hinzugeben und sofort mit der Fleischsauce ablöschen.
- o Stockfisch und Trockenfisch mit dem jeweiligen Einweichwasser hinzugeben.
- o Gemahlene Krabben, Chili, Brühwürfel und Salz hinzugeben und ca. 3 min unter Rühren köcheln lassen.
- o Bitterblatt und Spinat hinzugeben.
- o Zum Schluß mit Malaguetta-Pfeffer abschmecken.
- o Heiß mit gestoßenem Yams (lyon) servieren.



Westafrikanische Küche

alle Mengenangaben reichen für 6-8 Personen

Iyon (gestoßene Yamswurzel)

Weil in Afrika die Frauen zum Stoßen der gekochten Yamswurzel in großen hölzernen Mörsern sehr lange brauchen, verwenden wir der Einfachheit halber Yamspulver.

Zutaten:

~ kg Yamspulver
3 gehäufte EL Kartoffelstärke

Zubereitung:

- Kartoffelstärke in einer Tasse mit kaltem Wasser auflösen.
 - Ca ~l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
 - Yamspulver unter Rühren langsam einrühren.
 - Kartoffelstärke nochmals kurz aufrühren in den Topf geben und schnell rühren, bis eine feste aber elastische Maße entsteht.
 - Warm servieren.
-

Efo-Yoyo-Stew (Spinatsauce mit Shrimps)

Zutaten:

2 kg frischer oder tiefgefrorener Blattspinat, grob gehackt
500 g frische Shrimps
500 g Putenschnitzel (in Würfel geschnitten)
100 g getrocknete, gemahlene Krabben (crayfish)
5 Zwiebeln (gehackt)
3 rote Paprika (in Würfel geschnitten)
5 Tomaten (in Stücke geschnitten)
l Palmöl
150 g Tomatenmark
1 Brühwürfel
1 Tasse Erdnußöl
~ TL Chili-Pfeffer
Etwas Salz

Zubereitung:

- Spinat in einem großen Topf ohne Wasser kurz blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.
- Palmöl in einem Topf erhitzen. Sobald es zu rauchen beginnt, das Erdnußöl hinzufügen und das Öl wieder sehr heiß werden lassen, die Zwiebeln hinzugeben, rühren.
- Sofort danach das Tomatenmark, die Paprikawürfel und die Tomatenstücke hinzugeben und kurz rühren.



Westafrikanische Küche

alle Mengenangaben reichen für 6-8 Personen

- Chili-Pfeffer, die getrockneten, gemahlene Krabben (crayfish) und den zerdrückten Brühwürfel dazugeben, eine Minute köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
- Putenfleisch und frische Shrimps zugeben, fünf Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
- Spinat zugeben, alles unterrühren eine Minute erhitzen, jedoch nicht kochen lassen, so daß der Spinat schön grün bleibt.
- Zusammen mit gekochten Yamswürfeln oder auch gekochten Kartoffeln reichen.

Ishu (gekochte Yamswürfel)

Zutaten:

~ bis 1 kg Yamswurzel

Zubereitung:

- Mit einem Kartoffelschäler oder einem scharfen Messer die dünne Rinde abschälen und die Wurzel in knapp faustgroße Würfel schneiden und diese unter fließendem Wasser waschen.
- In gesalzenem Wasser genauso wie Kartoffeln gar kochen.

Jolof-Reis (Roter Reis)

Zutaten:

500 g Langkorn-Reis
500 g Huhn oder Rindfleisch (in große Stücke geschnitten)
8 frische Tomaten (5 püriert und 3 in Würfel geschnitten)
70 g Tomatenmark
2 rote Paprikaschote
n 50 g getrocknete Krabben (crayfish) - gibt's im Afro- oder Asienladen
2 Zwiebeln (gehackt)
1 Brühwürfel (zerdrückt)
1 Tasse Pflanzenöl (Sonnenblumen- oder Erdnußöl)
~ TL schwarzen Pfeffer
~ TL Chili-Pfeffer
Etwas Salz

Zubereitung:

- Fleisch oder Huhn mit Salz und schwarzem Pfeffer einreiben und in größere Stücke schneiden.
- Reis aufsetzen.
- Die Paprikaschoten und 5 Tomaten zusammen im Mixer pürieren.
- Tomatenmark mit 1 Tasse Wasser verdünnen.



Westafrikanische Küche

alle Mengenangaben reichen für 6-8 Personen

- Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und Huhn bzw. Fleisch darin gut anbraten.
- Huhn bzw. Fleisch herausnehmen (auch kleine Stückchen abschöpfen) und warm stellen, das Öl weiter auf hoher Flamme lassen.
- Die Zwiebeln zugeben und sofort das Tomatenmark und anschließend das Paprika/Tomatensauce zugeben.
- Ca. 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen und gelegentlich umrühren.
- 3 frische in Würfel geschnittene Tomaten hinzugeben.
- Getrocknete Krabben (crayfish) in der Kaffeemühle zu Pulver mahlen und zum Abschmecken ebenso zugeben wie Brühwürfel, Chili-Pfeffer und Salz.
- Wenn der Reis noch etwas fest ist, das Wasser abgießen, den Reis in den Saucetopf geben und mischen.
- Bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Umrühren den Reis zu Ende garen. Er darf aber etwas "Biß" behalten.
- Huhn bzw. Fleisch auf den Reis legen und servieren. Dazu paßt jede Art von Salat.

Crayfish-Stew (scharfe Tomatensauce)

Zutaten:

500 g Rotbarschfilet (in große Stücke geschnitten)
500 g frische Tomaten (geviertelt)
500 g rote Paprikaschoten (geviertelt)
50 g getrocknete & gemahlene Krabben (crayfish)
2 Zwiebeln (gehackt)
1 Brühwürfel (zerdrückt)
1 Tasse Erdnußöl
~ TL schwarzen Pfeffer
~ TL Chili-Pfeffer
Etwas Salz

Zubereitung:

- Rotbarsch mit Salz und schwarzem Pfeffer einreiben und in größere Stücke schneiden.
- Paprika und Tomaten zusammen im Mixer pürieren.
- Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und den Rotbarsch darin goldbraun anbraten.
- Rotbarsch-Stücke herausnehmen (auch kleine Stückchen abschöpfen), das Öl weiter auf hoher Flamme lassen.
- Die Zwiebeln zugeben und sofort das Paprika/Tomatensauce zugeben.
- Gemahlene Krabben (crayfish), Chili-Pfeffer und Salz zugeben.
- Fisch hineinlegen und alles zusammen fünf Minuten in abgedeckter Pfanne schmoren lassen. Gelegentlich vorsichtig umrühren, es darf etwas anbrennen - das gehört zum Geschmack!.
- Zusammen mit Reis und Dodo (s.u.) servieren.



Westafrikanische Küche

alle Mengenangaben reichen für 6-8 Personen

Dodo bzw. Aloko (frittierte Kochbananenscheiben)

Zutaten:

1 kg reife(!) Kochbananen
1 Erdnußöl
Salz

Zubereitung:

- Kochbananen schälen und sehr schräg in ca. 10-12 längliche Scheiben schneiden.
 - Mit Salz einreiben.
 - Öl erhitzen und die Bananenscheiben auf beiden Seiten goldbraun anbraten.
 - Bananenscheiben herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.
 - Schmeckt super zusammen mit Crayfish-Stew (s.o.) oder als Beilage zu Jolof-Reis etc.
-

Bananen- Kokosnußpudding

Zutaten:

250 ml Kokosnußmilch
200 ml Milch
3 reife Bananen
3 Eier
1 TL Vanillezucker

Zubereitung:

- Alle Zutaten kommen in den Mixer und werden püriert.
- Backofen auf 150 Grad vorheizen.
- Ein Backblech mit Butter bestreichen und die pürierte Masse einfüllen.
- Ca. 30 Min backen, dann den Pudding herausnehmen und in Stücke schneiden.
- Warm oder kalt servieren.



Westafrikanische Küche

alle Mengenangaben reichen für 6-8 Personen

Adalu (Bohnen-Bananen-Eintopf)

Zutaten:

500 g braune nigerianische Bohnen (notfalls auch Schwarzaugenbohnen)
2 Kochbananen
250 g getrockneter Flußfisch
50 g getrocknete, gemahlene Krabben (crayfish)
2 Zwiebeln (gehackt)
2 rote Paprika (in Würfel geschnitten)
2 Tomaten (in Stücke geschnitten)
1 l Palmöl
1 Brühwürfel (zerdrückt)
~ TL Chili-Pfeffer
Etwas Salz

Zubereitung:

- Die Bohnen waschen, in einen großen Topf geben und in einem Liter Wasser ca. 30 Min kochen, bis sie weich sind.
- Kochbananen in je 6 Stücke schneiden und zusammen mit dem Trockenfisch in einem Topf mit Wasser bedecken und für 10 Min kochen.
- Übriggebliebenes Wasser aus beiden Töpfen abgießen und aufbewahren.
- Kochbananen und Fisch zu den Bohnen geben.
- Palmöl in einem Topf erhitzen; wenn es zu rauchen beginnt, zuerst Zwiebeln zugeben, dann Paprika und Tomaten.
- 2-3 Min schmoren lassen, dann gemahlene Krabben (crayfish) und Chili-Pfeffer zugeben und vom Feuer nehmen.
- Die Pfannenmischung in den Bohnentopf geben, den zerdrückten Brühwürfel untermischen und mit Salz abschmecken.
- Alles unter vorsichtigem Rühren leicht köcheln lassen, eventuell etwas vom aufbewahrten Wasser zugeben um die typische "Eintopf-Konsistenz" zu erreichen.
- Heiß servieren.