

# AFRICA GOES VEGETARIAN

## KOCHREZEPTE





## ATTIEKE

### (Würzig-scharfe Gemüsepfanne)

Eine Spezialität von der Elfenbeinküste – In Deutschland ist sie manchmal gefroren erhältlich. Nach dem Auftauen gart man Attieke 20 Minuten in einem Topf mit ein paar Tropfen Wasser oder Öl bei niedriger Stufe unter häufigem Umrühren. Das fertig gegarte Attieke sofort warm servieren. Eventuelle Reste lassen sich problemlos wieder einfrieren. Genaue Mengenangaben gibt es nicht, einfach ausprobieren – Je nachdem, welches Gemüse man am liebsten mag und für wie viele Menschen man kochen möchte,

#### Zutaten

Tomaten  
Grüne, rote und gelbe Paprika  
Zwiebel  
Knoblauch  
Ingwer  
Möhren  
Gurke  
Öl  
Salz  
Frische Chili  
Champignons

#### Zubereitung

1. Paprika waschen, Zwiebeln schälen und alles in mundgerechte Stücke schneiden, scharf in Öl anbraten
2. Die gewaschenen Tomaten und Gurken, die Chili und die geputzten Champignons ebenfalls in Stücke schneiden und zum restlichen Gemüse geben.
3. Gehackten Knoblauch und Ingwer hinzufügen
4. Nach Belieben mit Salz abschmecken und heiß servieren



## CHAKALAKA

### (Gemüse-Relish aus Südafrika)

Chakalaka eignet sich gut als Bellage zu Mille Pap und wird häufig auch bei einem Braai (Barbecue) verwendet.

#### Zubereitung

1. Die Zwiebeln schneiden und mit etwas Olivenöl in einer großen Pfanne langsam garen, nicht anbraten. 1 TL Currypulver dazugeben, bei Bedarf auch mehr. Zwiebeln weiter garen lassen
2. Die Möhren schälen, grob reiben und zu den Zwiebeln geben. Die grünen Paprikaschoten in kleine Stücke schneiden und hinzufügen. Die Mischung sollte ca. 15 Minuten garen, bis auch die geriebenen Karotten weich sind.
3. Anschließend die Bohnen dazugeben und alles vorsichtig umrühren
4. Die Dosentomaten hinzugeben und alles 5 Minuten gut durchkochen lassen. Danach die Hitze auf geringste Stufe herunterschalten. Salz, Pfeffer und Paprikapulver nach Geschmack hinzufügen
5. Das Chakalaka sollte nun auf kleinster Stufe weiter köcheln. In der Regel ist der typisch scharfe Geschmack nach 1 - 1/2 Stunden gut eingezogen und das südafrikanische Gemüse-Relish fertig.

#### Zutaten

2 grüne Paprikaschoten  
8 große Zwiebeln  
16 große Möhren  
4 Dosen gebackene Bohnen in Tomatensoße  
4 Dosen gehackte Tomaten  
Knoblauch  
Ingwer  
etwas Olivenöl  
1 TL Currypulver  
Salz und Pfeffer nach Belieben  
Paprikapulver nach Belieben

#### Zeit

Zubereitungsdauer: 120 min.

---



## ETO

### (Pürierte Kochbananen aus Ghana)

**Passt gut zu Avocado und gekochten Eiern**

#### **Zubereitung**

- 1.** Die Kochbananen waschen und schälen
- 2.** In Stücke schneiden und in Salzwasser kochen
- 3.** Gewürze im Mörser stampfen
- 4.** Die gekochten Kochbananen hinzufügen und mit den Gewürzen zerdrücken
- 5.** Etwas Palmöl in eine Pfanne geben und erhitzen
- 6.** Etwa einen Löffel gehackte Zwiebel hinzufügen
- 7.** Das Öl auf die zerdrückte Kochbanane gießen und alles gut mischen
- 8.** Auf einem Teller anrichten und mit gerösteten Erdnüssen garnieren

#### **Zutaten**

3 mittelreife Kochbananen  
1 Zwiebel  
etwas Palmöl  
Pfeffer  
Salz  
Herzhafte geröstete Erdnüsse  
Avocado und Ei als Beilage



## FRIED YAM (Frittierte Yam)

Schmeckt prima mit Tomaten, Chili-Sauce, Ketchup oder Mayonaise! Hinsichtlich der Mengen einfach so planen, wie man es für Pommes oder Wedges tun würde.

### Zutaten

Yam  
Öl  
Salz

### Zubereitung

1. Yamswurzelknolle schälen und in etwa 2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben längs zerteilen, um pommesgroße Stücke zu erhalten
  2. Die Yamswurzelpommes waschen und in eine Schüssel geben
  3. Ein bisschen Salz hinzufügen und das Ganze wenden, um das Salz gut zu verteilen. Etwa 20 Minuten ruhen lassen
  4. Das Öl zum Sieden bringen und ein paar Yamswurzelpommes hineingeben – nur so viele, dass man sie noch gut wenden kann
  5. Umrühren, bis die Pommes eine goldene Farbe angenommen haben
  6. Yamswurzelstücke herausnehmen und auf Küchenkrepp legen, um das überschüssige Fett aufzusaugen
  7. Heiß mit Tomaten, Chili-Sauce, Ketchup, Mayonnaise ... servieren
-



## KELEWELE

### (Würzig gebratene Kochbananen)

Kelewele ist in Ghana sehr beliebt und wird oft mit Rels oder Bohnenbrel serviert. Es eignet sich aber auch ohne Bellagen als vegetarischer Snack.

Für 2 Personen als Hauptgericht oder für 4 Personen als Vorspeise oder Snack

#### Zubereitung

1. Die Zwiebeln in Stücke schneiden. Mit dem Ingwer, Cayenne-Pfeffer und Salz vermengen. Den frischen Zitronensaft hinzugeben und pürieren
2. Die Kochbananen schälen, halbieren und die Hälften vierteln. Die Kochbananen in die Mixtur einlegen und für mindestens zwei Stunden ziehen lassen
3. Anschließend in Kokosöl frittieren und nach Belieben mit frischen Kräutern servieren. Lecker! Man kann dazu auch geröstete oder frittierte Erdnüsse reichen

#### Zutaten

4 Kochbananen  
2 Zwiebeln  
½ frische Zitrone  
1 TL frischer Ingwer  
Knoblauch  
Kokosöl zum Frittieren  
Cayenne-Pfeffer  
Salz  
frische Kräuter nach Belieben  
evtl. Erdnüsse



## GEBACKENER MOI-MOI (Bohnenpudding aus Nigeria)

Reicht für 12 Muffin-Förmchen

### Zubereitung

1. Bohnenmehl mit 500 ml kaltem Wasser mischen, dabei Klumpenbildung vermeiden, indem das Wasser nach und nach hinzugefügt wird. Anschließend zudecken und 3 Stunden einweichen lassen
2. Die Tatashe-Parika waschen, Samen entfernen und das Fleisch in kleine Stücke schneiden. Die Habanero-Chili waschen, in kleine Stücke schneiden und beiseite stellen. Die Zwiebel ebenfalls in Stücke schneiden
3. Muskatnuss und Paprika mit etwas Wasser mischen und nach 3 Stunden in die Schüssel mit dem eingeweichten Bohnenmehl geben. Gehackte Zwiebel und Tatashe hinzufügen, sehr gut umrühren, bis ein glatter Moi-Moi-Teig entstanden ist. Anschließend in eine große Schüssel füllen
4. Eine kleine Menge Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Langsam das restliche Wasser unter Rühren in den Moi-Moi-Teig geben
5. Pflanzenöl hinzu fügen und nach Belieben salzen, dabei gut umrühren
6. Die Moi-Moi-Mischung in Behältnisse nach Wahl füllen und verschließen / abdecken, dann Behältnisse in das kochende Wasser stellen und bei mittlerer Hitze garen
7. Den Moi-Moi während des Kochens im Auge behalten und bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben
8. Die Garzeit beträgt mindestens 1 1/2 Stunden, je nach Behältnis. Ein Messer zur Garprobe verwenden, zeigt sich lediglich ein leichter Film auf dem Messer, ist der Moi-Moi genau richtig!
9. Auskühlen lassen

### Zutaten

350 Gramm gemahlene Schwarzaugenbohnen  
1 rote Tatashe-Paprikaschote  
1 Zwiebel  
1 Habanero-Chili  
2 Eslöffel Pflanzenöl  
1 Teelöffel Muskat  
500 ml kaltes Wasser  
Gewürze  
Salz zum Abschmecken  
Warmes Wasser



## WAAKYE (Reis & Bohnen)

Für 4 Personen

### Zubereitung

1. Bohnen waschen und 3 – 4 Stunden in Wasser einweichen lassen
2. Bohnen abgießen und in einem großen Topf mit Wasser ca. 45 Minuten kochen
3. Sorghum-Blätter waschen und in etwa 7 Zentimeter große Stücke schneiden
4. Die Blätter zu den Bohnen geben und mitkochen
5. Alternativ das Kaiser-Natron zum Kochwasser hinzufügen, um dem Waakye seine charakteristische Farbe zu geben
6. Die Blätter nach 5 Minuten entfernen
7. Reis waschen und mit zusätzlichem Wasser zu den Bohnen im Topf geben.
8. Zusammen 15 – 20 Minuten kochen (oder bis die Bohnen weich sind und der Reis gar ist, bzw. bis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen wurde)
9. Den Reis immer wieder umrühren, damit er nicht anbrennt
10. Mit Salz abschmecken
11. Mit Paprikasauce und einem gekochten Ei oder einem Eintopf aus Fisch, Huhn, Rind oder Gemüse servieren

### Zutaten

2 Tassen Reis  
1 Tasse rote Bohnen oder Schwarzaugenbohnen  
4 getrocknete Sorghum-Blätter (Waakye-Blätter)  
oder 1 Teelöffel Kaiser-Natron  
Salz zum Abschmecken

### Zeit

Zubereitungsdauer: 100 min.  
plus Einweichzeit

---





## YAM UND BOHNEN MIT GEMÜSE

### Zutaten

1 Yamswurzel  
5 mittelgroße Zwiebeln  
frisches grünes Gemüse (Spinat)  
1 Chilli  
etwas Palmöl  
Salz

**Eignet sich als Mahlzeit oder Snack**

### Zubereitung

- 1.** Die Yamswurzelknolle schälen, in mittelgroße Stücke schneiden, waschen und in einen großen Topf geben.
- 2.** Die Zwiebeln waschen und in kleine Stücke schneiden. Chili zerkleinern und beiseite legen
- 3.** Wasser hinzugeben, bis die Yamswürfel mit Wasser bedeckt sind, bei mittlerer bis starker Hitze kochen
- 4.** Wenn die Yamswurzeln eine Weile gekocht haben, die Zwiebeln und das Palmöl hinzufügen
- 5.** Den Topf abdecken und das Ganze weiterkochen lassen, bis die Yamswurzel gar ist
- 6.** Nach Belieben salzen und gut umrühren. Bei starker Hitze ca. 5 Minuten kochen lassen
- 7.** Das grüne Gemüse dazugeben, umrühren und ca. 3 Minuten ruhen lassen, dann servieren!



## GEMAHLENE YAM & EGUSI-SUPPE (Festessen aus dem Westen Nigerias)

Dieses Gericht gilt als Essen für reiche Leute.

### Zubereitung Yam

1. 2 Esslöffel Yam-Mehl mit 1/4 Tasse Wasser mischen
2. Anschließend 2 weitere Tassen Wasser hinzufügen, in einem mittelgroßen Topf aufkochen
3. Hitze reduzieren; ständig mit einem Holzlöffel umrühren, 1/4 bis 3/4 Tasse Wasser hinzugeben, Löcher in die Masse stechen, um Dampf entweichen zu lassen
4. Rühren, bis alles Wasser verdunstet und sich ein fester Klumpen bildet (der Klumpen sollte nicht zu weich oder zu hart sein, sondern geschmeidig)

### Zubereitung Egusi-Suppe

5. Palmöl erhitzen
6. Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und Tomaten kleinschneiden
7. Pfeffer, Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und Tomaten unter Rühren anbraten.
8. Etwas Wasser zum gemahlene Egusi hinzugeben, um eine dicke Paste zu erhalten
9. Ausreichend Wasser, Brühwürfel, Tofu und Salz nach Belieben hinzufügen
10. Zum Schluss gehackte Ugu-Blätter (Spinat) dazugeben und 5 Minuten kochen lassen

### Zutaten Yam

- 1 Tassen Yam-Mehl
- 2 1/2 – 3 Tassen Wasser

### Zutaten Egusi-Suppe

- 2 Tassen gemahlene Egusi
  - 5 frische Tomaten
  - 8 frische Paprikaschoten
  - 1 Zwiebel
  - 5 Suppenwürfel
  - 1 kleines Bund Ugu-Blätter (Spinat)
  - Wasser
  - Tofu
  - Palmöl
  - Ingwer
  - Knoblauch
-