

Afrikanische Rezepte vom 26. Mai 2018



Chips'n'Lime
Crevettes à la mode de Dakar
Plantain-Fritters
Lamb «Hunters Joy»
Morogo: Blattgemüse mit Erdnüssen
Derere: Okra-Gemüse
Crème au citron vert «Madagascar»

Chips'n'Lime / Süsskartoffel-Chips mit Limettensauce

4-6 PORTIONEN ALS SNACK

Zutaten

2 Limetten, Schale und Saft
100 g Puderzucker
½ TL getrocknete Chilischoten, zerstoßen
1,5 dl Wasser
4 Süsskartoffeln (ca. 500 g)
Erdnussöl zum Frittieren
Salz

Zubereitung

1. Für die Sauce Limettenschale abreiben, Saft dazu pressen. Mit Puderzucker, Chili und Wasser aufkochen. Gut 5 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit sirupartig eindickt. In eine kleine Servierschale füllen.
2. Süsskartoffeln schälen. In 2-3 mm dicke Scheiben schneiden und zwischen Haushaltspapier trocknen. Portionenweise im 190°C heißen Öl 2 Minuten vorfrittieren. Heraus heben und sobald das Öl wieder 190 °C erreicht hat, ca. weitere 3 Minuten frittieren, bis die Chips goldgelb und knusprig sind. Auf Haushaltspapier abtropfen, salzen und mit der Limettensauce als Dip servieren.

Tipp: Dieser Snack ist auch beim traditionellen südafrikanischen Barbecue «Braai» sehr beliebt.

Rezept aus Südafrika: Kapmalaien

Crevettes à la mode de Dakar / Krevetten mit Knoblauchsauce

4 PORTIONEN ALS HAUPTGERICHT

Zutaten

800 g grosse, rohe, ganze Krevetten
2 EL Butter
1 EL frischer Ingwer, gerieben

Sauce

1 rote Chilischote
100 g Butter
2 Knoblauchzehen, gepresst
1 EL frischer Ingwer, gerieben
1 EL glatte Petersilie, gehackt
½ Zitrone, Saft
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Krevetten waschen, auf die Bauchseite legen, längs halbieren (am besten mit einem Brotmesser). Darm (schwarzer Faden) entfernen. Eine grosse, flache Gratinform mit etwas Butter bestreichen. Die Krevetten mit der Fleischseite nach oben nebeneinander hineinlegen, Ingwer und Butter in Flocken darüber verteilen. Backofen auf 250 °C vorheizen.

2. Für die Sauce Chili halbieren, entkernen und hacken. Butter bei kleiner Hitze schmelzen. Chili, Knoblauch und Ingwer dazugeben. Pfanne vom Herd ziehen, Petersilie begeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Gratinform mit den Krevetten im oberen Bereich des Ofens einschieben. Krevetten 4 Minuten garen. Grillschlange zuschalten und weitere 4 Minuten fertiggaren.

Mit der Sauce sowie Reis oder Fladenbrot servieren.

Tipp: Die Garzeit hängt bei diesem Rezept von der Grösse der Krevetten ab. Krevetten nicht zu lange braten, sonst werden sie hart und trocken. Anstelle der ganzen Krevetten können auch 600 g rohe Krevetten ohne Kopf verwendet werden.

Rezept aus Senegal

Plantain-Fritters / Kochbananen-Küchlein

4 PORTIONEN ALS BEILAGE

Zutaten

2 nicht mehr ganz grüne Kochbananen (à ca. 300 g)
1 rote Peperoni
3 EL Maisgriess, fein
½ Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 EL frischer Ingwer, gerieben
1-2 TL Salz
Erdnussöl zum Braten

Zubereitung

1. Die Schale der Kochbananen mit einem Messer einritzen und unter fließendem Wasser abziehen. Kochbananen in Scheiben schneiden, pürieren. Peperoni in sehr kleine Würfelchen schneiden, mit den weiteren Zutaten zu den Bananen geben. Gut mischen und abschmecken.

2. Im heissen Öl je 2 EL der Masse zu ca. 12 kleinen, runden Küchlein formen und beidseitig goldbraun braten.

Als Beilage mit weiteren Gerichten, oder mit einem Salat als kleine Mahlzeit servieren.

Tipp: Kochbananen sind unreif (grün) oder mit einer leichten Gelbfärbung (halbreif) erhältlich. Die Masse kann auch auf Backpapier ohne Fettzugabe im Ofen bei 180 °C gebacken werden.

Rezept aus Ghana

Lamb «Hunters Joy» / Lammkeule mit Trockenfrüchten

6-8 PORTIONEN ALS HAUPTGERICHT

Zutaten

150 g Mischobst, getrocknet
25 g Mangoschnitze, getrocknet
1,5 dl roter Portwein

Marinade

2 EL Johannisbeergelee
1 Limette, Schale und Saft
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
1 Rosmarinzweig
Etwas Macis oder Muskat
10 schwarze Pfefferkörner, grob zerstoßen
2 Knoblauchzehen, gepresst
2 Schalotten, grob gehackt
3 dünne Scheiben frischer Ingwer
2 dl Rotwein

1 Lammkeule ohne Knochen (ca. 1,2 kg)
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Senf, mittelscharf
1 TL Mehl
1 TL Kakaopulver
½ TL Salz
2 EL Traubenkernöl
2 EL kalte Butter

Zubereitung

1. 3-5 Tage im Voraus: Mischobst (Aprikosen, Birnen, Äpfel, Pflaumen: entsteint!) und Mango im Portwein aufkochen. Zugedeckt auskühlen lassen. Früchte abtropfen, Flüssigkeit im Pfännchen belassen, mit dem Johannisbeergelee erwärmen, bis dieses sich aufgelöst hat. Limettenschale abreiben, Saft auspressen und mit den restlichen Marinadezutaten zum Portwein-Gelee geben.

2. Lammkeule vom Metzger zum Füllen «nach Schmetterlingsart» aufschneiden lassen, sodass ein möglichst flaches und grosses Stück entsteht. Pfeffern, mit Senf bestreichen und mit den Früchten belegen. Satt aufrollen und mit Küchenschnur binden. In einen entsprechend grossen Plastiksack legen, Marinade dazugeben, gut verschliessen und im Kühlschrank mindestens über Nacht (besser 3-5 Tage) marinieren.

3. Am Zubereitungstag: Fleisch abtropfen und trocken tupfen. Marinade aufkochen, durch ein feines Sieb giessen und beiseite stellen. Backofen auf 200 °C vorheizen.

4. Mehl, Kakao und Salz mischen. Braten darin wenden. In einer ofenfesten Pfanne auf dem Herd im heissen Öl rundum ca. 10 Minuten gut anbraten. Mit der Marinade ablöschen, aufkochen und im Ofen ca. 40-50 Minuten unbedeckt fertig garen. Dabei ab und zu wenden und mit der Marinade begiessen. Das Fleisch ist gar, wenn eine Kerntemperatur von 70°C erreicht ist (mit Fleischthermometer prüfen).

5. Braten aus der Pfanne nehmen, zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Unterdessen die verbleibende Flüssigkeit in der Pfanne etwas reduzieren, es sollte nur noch knapp 1 dl vorhanden sein. Butter in Flocken darunter schwenken, Sauce abschmecken. Fleisch in nicht zu dünne Tranchen schneiden, Küchenschnur entfernen.

Mit der Sauce und Bratkartoffeln servieren.

Tipp: Der Braten kann auch mit einem entsprechend aufgeschnittenen Stück Rindfleisch /z.B. Hohrücken) zubereitet werden.

Rezept aus Kenia

Morogo: Blattgemüse mit Erdnüssen

4 PORTIONEN ALS BEILAGE

Zutaten

500 g Blattspinat
50 g Erdnüsse, geröstet
400 g Tomaten
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 EL Erdnussöl
4 EL Kokosnuss-Extrakt (aus der Dose)
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Spinat waschen und leicht abtropfen lassen. In einer weiten Pfanne ohne Fettzugabe portionenweise dünsten bis er zusammenfällt. Aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen, grob hacken. Die allfällig in der Pfanne verbleibende Flüssigkeit wegschütten. Erdnüsse grob hacken. Tomaten kreuzweise einschneiden, in kochendes Wasser tauchen bis sich die Haut zu lösen beginnt, kalt abschrecken, schälen, entkernen und würfeln.

2. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl andünsten. Kokosnuss-Extrakt, Erdnüsse, Tomaten und Spinat dazugeben. Heiss werden lassen, aber nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Gemüsebeilage zu weiteren Gerichten servieren.

Tipp: Blattgemüse spielt in der afrikanischen Küche eine wichtige Rolle. Sämtliche essbaren, zum Teil wild wachsenden Blätter werden dazu verwendet, aber auch das Grün von Randen oder Süsskartoffeln, Kürbisblätter oder Mangold. Der bei uns erhältliche, grobe Winterspinat ist als Ersatz am besten geeignet. Wenn es ganz schnell gehen soll, kann auch tiefgefrorener Blattspinat verwendet werden.

Rezept aus Mosambik

Derere: Okra-Gemüse

4 PORTIONEN ALS BEILAGE

Zutaten

Gewürze:

4 EL Kokosraspel (40 g)

½ TL Chilipulver

1 TL Korianderpulver

1 TL Kreuzkümmelpulver

1 Briefchen Safranpulver (125 mg)

200 g Okraschoten

2 Tomaten

2 EL Olivenöl

1 Schalotte, in Streifen

½ Knoblauchzehe, gepresst

Salz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Die Gewürze mischen. Okraschoten waschen, trocken tupfen. Stielansatz wegschneiden, längs halbieren, mit den Gewürzen gut mischen und 30 Minuten ziehen lassen.

2. Tomaten kreuzweise einschneiden, in kochendes Wasser tauchen bis sich die Haut zu lösen beginnt, kalt abschrecken, schälen, entkernen und würfeln.

3. Okrahälften etwas abschütteln, im Öl bei mittlerer Hitze andünsten, bis sie ein wenig Farbe angenommen haben. Schalotte und Knoblauch kurz mitdünsten. Tomatenwürfel und restliche Gewürzmischung begeben. Heiss werden lassen und abschmecken.

Tipp: Beim Kochen oder Dünsten sondern Okraschoten manchmal einen Schleim ab, den die meisten Afrikaner lieben, der für uns jedoch gewöhnungsbedürftig ist. Bei obenstehender Zubereitungsart ist dies nicht der Fall.

Rezept aus Simbabwe

Crème au citron vert «Madagascar» / Limettencreme auf Ananas

4 PORTIONEN ALS DESSERT

Zutaten Creme:

2 Eier
1 Limette, Schale und Saft
20 g Puderzucker
2 Blatt Gelatine
20 g Zucker

Zutaten Ananas:

½ Vanilleschote
4 EL Puderzucker
2 EL Wasser
½ Limette, Saft
½ dl Wasser
1 EL Butter
1 Ananas (600 g)

Zubereitung

1. Für die Limettencreme Eier trennen, Eiweiss beiseite stellen. Limettenschale zum Eigelb reiben und mit Puderzucker in der Küchenmaschine zu einer hellen, schaumigen Masse rühren. Gelatine 5 Minuten in kaltes Wasser einlegen.
2. Limettensaft auspressen, in einem Pfännchen leicht erwärmen. Die tropfnassen Gelatineblätter dazugeben. Unter Rühren vollständig auflösen. 2 EL Eimasse darunter rühren, dann alles unter die restliche Eimasse schwingen.
3. Eiweiss mit Zucker steif schlagen, die Eimasse vorsichtig darunter ziehen. In 4 kalt ausgespülte Förmchen à ca. 1,5 dl füllen, mit Klarsichtfolie bedecken und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden fest werden lassen.
4. Für die Sauce Vanilleschote aufschlitzen, Samen herauskratzen. Puderzucker und Wasser mischen, aufkochen und bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren. Mit Limettensaft und Wasser ablöschen (Vorsicht: die Masse ist sehr heiss!). Vanillesamen und Schote beifügen und bei kleiner Hitze so lange rühren, bis sich der Karamell vollständig aufgelöst hat. Butter darunter schwenken, nicht mehr kochen. Vanilleschote entfernen.
5. Ananas schälen, längs halbieren, Strunk herausschneiden und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Auf 4 Tellern rosettenförmig anrichten. Sauce nochmals erwärmen, über die Ananasscheiben giessen. Die Förmchen kurz in heisses Wasser tauchen, die Creme auf die Ananasscheiben stürzen und sofort servieren.

Tipp: Ananas geht wunderbare Geschmacksverbindungen mit Vanille, aber auch z.B. mit Pfefferminze ein.

Rezept aus Madagaskar.

Alle Rezepte aus «Trendküche Afrika von Marokko bis Südafrika», Verlag Saisonküche, 2. Auflage 2006, ISBN 3-9522620-3-X