

Kilwa:

160 g Rind

60 g Paprika

66 g Zwiebeln

5 g Peperoni

60 g Tomaten

20 g Pflanzenöl

20 g Duftbutter

20 g Berbere

20 g Knoblauch

- Fleisch in Würfeln schneiden, Zwiebel schälen, Streifen schneiden, Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.
- Pfanne mit Öl erhitzen, die geschnittenen Paprika und Zwiebeln scharf anbraten. das geschnittene Fleisch dazu geben, weiter anbraten und Duftbutter dazugeben.
- Anschließend mit Berbere, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Abschmecken und Tomaten hinzufügen.

Timtimo (Linsen):

250 g getrocknete, rote Linsen

Öl zum Anbraten

1 große Zwiebel

1 – 3 Knoblauchzehen

2- 3 EL Berbere

480 g gehackte Tomaten (Dose)

2 EL Tomatenmark (Tube)

1 TL Kreuzkümmelpulver

0,5 TL Kardamompulver

Chakalaka-Gewürz

500 ml kochendes Wasser

Salz & Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken.

Im Topf mit 1-2 EL Öl glasig anbraten. Berbere darüber streuen und unter ständigem Rühren eine weitere Minute mitbraten.

(Die Gewürze können am Topfboden anhängen. Das ist nicht schlimm jedoch sollten sie nicht anbrennen.)

Die anhängenden Gewürze werden mit der Flüssigkeit wieder vom Topfboden gelöst und geben Röstaromen.

Restliche Zutaten hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Chakalaka abschmecken.

Topf abdecken und bei niedriger Flamme so lange simmern lassen, bis die roten Linsen gar sind.

Das dauert ca. 10 – 15 Minuten.

Hamli (Spinat):

2 große Zwiebeln

Öl zum Anbraten

Salz & Pfeffer

500 g frischer Blattspinat

Zwiebeln abziehen und in 1-2 El Öl gasig dünsten.

Spinat waschen, grob hacken und in der Pfanne zerfallen lassen.

Wenn er richtig zusammengefallen und weich ist mit Salz & Pfeffer würzen.

Alicha:

4	Karotte(n)
8	Kartoffel(n)
2	Paprikaschote(n), rote
1 Kopf	Spitzkohl
2 EL	Meersalz, grob
1 EL	Kurkumapulver
50 ml	Olivenöl
150 ml	Wasser

Karotten, Kartoffeln, Paprika und Spitzkohl in grobe, handliche (man isst afrikanisch ja mit den Händen) Stücke schneiden. Wer will, kann hier auch noch Zwiebeln, Knoblauch oder anderes Gemüse dazugeben.

In einer ofenfesten Form das Olivenöl heiß werden lassen und das Gemüse mit dem Salz für ca. 5 Minuten unter ständigem Rühren braten. Das Braten kann auch im Ofen erfolgen. Dann das Kurkuma darüber geben und kurz mitbraten. Mit Wasser ablöschen, aufkochen lassen und alles ca. 30 Minuten bei 180 Grad in den Backofen bei Ober-/Unterhitze geben, bis das Gemüse weich ist.

Das Gemüse kann man auch gut bei 100 Grad im Backofen warm halten.

Bamja (Okraschoten):

- 400g Okraschoten
- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 400 g Tomatenfruchtfleisch oder geschälte Tomaten (inkl. Flüssigkeit)
- 150 ml Wasser
- 8 EL Olivenöl
- 1/2 TL Zimt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Zwiebeln halbieren und in Halbmonde schneiden.
- Knoblauch leicht andrücken.
- Olivenöl auf mittlerer Stufe in einem Topf erhitzen und darin Zwiebeln ca. 5 Minuten glasig braten.
- Temperatur erhöhen und Okras, Tomatenmark und Knoblauch zu den Zwiebeln geben und für ca. 5 Minuten mit anbraten.
- Tomaten und das Wasser hinzugeben. Alles miteinander verrühren und Herd auf mittlere Stufe stellen.
- Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 15 Minuten köcheln lassen. (Ich zerdrücke die geschälten Tomaten auch ganz gerne, dann verteilen sie sich besser.)

Pfannenbrot

Zutaten für 4 Portionen

175	g	Weizenmehl, Type 550
0.5	TL	Salz
1.5	EL	Sonnenblumenöl
125	g	Margarine, vegan
1	Schuss	Sonnenblumenöl, zum Anbraten
100	ml	Wasser
Kreuzkümmel		
Sesam		

Rezept Zubereitung

1. Zuerst das Mehl und das Salz in eine große Schüssel geben und vermischen.
2. Dann das Öl hinzufügen und die Zutaten mit den Fingerspitzen zu feinen Krümeln verarbeiten.
3. Im Anschluss daran nach und nach etwas von dem Wasser hinzufügen, aber nur so viel, dass ein weicher, geschmeidiger Teig entsteht.
4. Nun den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck formen und mit der Margarine bestreichen.
5. Das Rechteck aufrollen, mit einem Tuch abdecken und 45 Minuten ruhen lassen.
6. Nach Beendigung der Ruhezeit Stücke vom Teig abreißen, zu tennisballgroßen Kugeln formen und diese mit einem Backholz tellergroß und dünn ausrollen.
7. Jetzt eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, mit wenig Öl auspinseln und das vegane, afrikanische Fladenbrot nacheinander einzeln auf jeder Seite jeweils 1-2 Minuten backen.

Afrikanische Erdnuss-Suppe

Zutaten:

Für die gebratene Süßkartoffel

- 2 Süßkartoffeln (gewürfelt)
- 2,5 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Teelöffel Paprika
- 1 Teelöffel Chiliflocken
- Nach Geschmack Salz
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen

Für die Suppe

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 rote Zwiebel (gewürfelt)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zoll Ingwer (zerkleinert)
- 200g Tomaten aus der Dose (püriert)
- 400g Kokosnussmilch
- 500ml Hühnerbrühe
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Currypulver
- 1/2 Teelöffel rotes Chilipulver
- 125g Erdnussbutter
- Spinat zum Garnieren
- Erdnüsse zum Garnieren

Zubereitung:

- Alle Zutaten außer den Süßkartoffeln in einer großen Schüssel vermengen
- Die Süßkartoffel hinzufügen und ummanteln
- Auf ein großes Blech legen. 20 Minuten lang rösten
- Als nächstes machen wir die Suppe. Das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer hinzufügen und andünsten
- Restliche Zutaten zusammen mit der gebratenen Süßkartoffel hinzufügen und köcheln lassen.

Nach der Zubereitung mit Erdnüssen und Spinat garnieren und mit einem Spritzer Limette servieren.