

Rezepte aus Burkina Faso

© afrika-didact

„Maassa“ – Frühstücksküchlein aus Hirsemehl

Hirsemehl ist bei uns im Gegensatz zu Hirsekörnern nur schwer zu erhalten. Doch kann man nicht einfach Hirsekörner kaufen und in normalen Getreidemöhlen vermahlen, Hirsekörner sind einfach zu klein! In gut sortierten Reformhäusern gibt es jedoch Mehl aus Braunhirse der Marke Ursaat (www.urkornhof.at), das wie Hirsemehl in Burkina Faso schmeckt.

Grundrezept – ergibt ca. 12 kleine Frühstücksküchlein:

100g Hirsemehl
ca. 50ml kaltes Wasser
1 TL Zucker
1 Prise Salz

Mit einem Rührgerät daraus einen dickflüssigen Pfannkuchenteil herstellen, gut durchschlagen, damit er luftig wird.

In einer Pfanne reichlich Öl stark erhitzen, darin kleine Frühstücksküchlein backen (je 1 EL Teig). Von beiden Seiten jeweils einige Minuten goldbraun werden lassen, danach zum Abtropfen auf Küchenkrepp legen.



Am Besten schmecken die Küchlein warm, aber auch abgekühlt sind sie lecker.

Man kann sie mit etwas Honig oder Marmelade essen.

Rezepte aus Burkina Faso:

Riz (Aux) Gras

(4 Personen)

Zutaten:

500g Fleisch (evtl. Huhn)
½ Tasse Öl
1 gr. Zwiebel
6 Tomaten
2 EL Tomatenmark
1 Maggiwürfel
Salz
Piment
2 Gläser Reis

Zubereitung:

Öl erhitzen, Zwiebeln, Fleisch, frische Tomaten zusammen mit dem Tomatenmark gut dünsten, dann 4-5 Gläser Wasser hinzugeben und zum Kochen bringen. Wenn es kocht, Piment, Salz und Maggi zufügen und 20 Min. kochen lassen. Dann den Reis zufügen und ca. 15Min. auf kleiner Flamme kochen lassen, bis er gar ist (evtl. Wasser zugeben).

Tipps:

Man kann dieses Gericht auch noch mit Kohl (in Salzwasser gekocht) geschmacklich verfeinern.

Quelle: http://www.fastafrica.net/rezepte_details.php?id=40&country=12

„Standard“ Berberé Würzmischung

Zutaten:

2 TL Kreuzkümmel
¾ TL Kardamomsamen
¼ TL Pimentkörner
½ TL Korianderkörner
1 TL Ingwerpulver
2 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
4 Nelken
½ TL schwarze Pfefferkörner
¼ TL Bockshornklee
8 kleine getrocknete Chili
¼ TL Gelbwurzpulver
1/8 TL Zimt

Zubereitung:

Kreuzkümmel, Nelken, Kardamomsamen, schwarze Pfefferkörner, Pimentkörner, Bockshornklee und Korianderkörner bei mittlerer Hitze in einer Pfanne zwei Minuten

rösten. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Die Stiele der Chilischoten entfernen. Alle Zutaten in einer Kaffeemühle zu einem feinen Pulver zermahlen. Luftdicht verschlossen und dunkel lagern.

Doro Wat

Zutaten:

1 Brathähnchen (1200 g), zerlegt
2 EL Zitronensaft
2 TL Salz
2 Zwiebeln, feingehackt
3 EL Butterschmalz
3 Knoblauchzehen, gepresst
1 TL Ingwer, feingehackt
¼ TL Bockshornklee, gemahlen
¼ TL Kardamom, gemahlen
1/8 TL Muskatnuss
¼ Tasse Berberé-Würzmischung
¼ Tasse Rotwein
¾ Tasse Wasser
4 hartgekochte Eier
Frischgemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Hühnerteile waschen und gut trockenreiben. Mit Salz und Zitronensaft einreiben und eine halbe Stunde marinieren lassen. In einem großen Topf das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Knoblauch und Gewürze zufügen und 3 Minuten bei geringer Hitze braten (damit der Paprika bitter wird). Mit Wein und Wasser ablöschen und alles aufkochen lassen. 5 Minuten köcheln lassen.

Die Hühnerteile in die Soße geben und den Deckeln aufsetzen. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die hartgekochten Eier mit einer Gabel rundherum einstechen. Ebenfalls zur Soße geben und wenige Minuten simmern lassen. Mit Pfeffer abschmecken.

Auberginensalat

Zutaten:

2 Auberginen, geschält und gehackt
Salz
Pfeffer
Saft einer Zitrone
1/3 Tasse Olivenöl
3 Knoblauchzehen, gepresst
3 Tassen gek. Schwarzaugenbohnen
2 TL Zucker

Zubereitung:

Die Aubergine in eine Schüssel geben und mit Salz und Zitronensaft vermischen.

30 Minuten stehen lassen.

Das Öl untermischen und die restlichen Zutaten zugeben. Alles gründlich vermengen. Mit Pfeffer abschmecken.

Yemarina Yewotet Dabo

Zutaten:

1 Pckg. Trockenhefe
¼ Tasse lauwarmes Wasser
1 Ei
1/3 Tasse Honig
1 EL gemahlener Koriander
½ TL gemahlener Zimt
¼ TL gemahlene Nelken
1 TL Salz
1 Tasse lauwarme Vollmilch
6 EL geschmolzene Butter
4-5 Tassen Mehl

Zubereitung:

Hefe mit 1 TL Honig im warmen Wasser auflösen. Stehenlassen, bis die Mischung Blasen wirft. In einer großen Schüssel Ei, Honig, Koriander, Zimt, Nelken und Salz gründlich vermischen. Die Hefemischung und 5 EL geschmolzene Butter unterrühren. Nach und nach ½ Tasse gesiebtes Mehl unterrühren, bis der Teig eine feste Konsistenz annimmt. Auf einem leicht bemehlten Brett den Teig 5 Minuten kneten, bis er elastisch ist.

Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 ½ Stunden gehen lassen. Ein Backblech mit der restlichen Butter fetten. Den Teig durchkneten und zu einem Laib formen. Auf das Backblech legen und nochmals im warmen Ofen gehen lassen. Die Hitze auf 160 °C hoch schalten. Das Brot ca. 1 Stunde backen, bis es braun ist und eine Kruste hat.

Yataklete Kilkil

Zutaten:

6 kleine Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten
3 große Karotten, geschält und in Scheiben geschnitten
250 g grüne Bohnen, in Stücke geschnitten
¼ Tasse Öl
2 Zwiebeln, grob gehackt
1 grüne Paprikaschote, feingehackt
3 Chilischoten, feingehackt
3 Knoblauchzehen, feingehackt
2 TL feingehackter Ingwer
1 TL Salz
1 TL weißer Pfeffer
6 Frühlingszwiebeln, in 5 cm lange Stücke geschnitten

Zubereitung:

Wasser in einem großen Topf erhitzen. Die Kartoffeln darin 5 Minuten kochen und dann die Karotten und Bohnen hinzugeben. Nach weiteren 5 Minuten das halbgare Gemüse in ein Sieb schütten und beiseite stellen.

Das Öl erhitzen. Zwiebeln, Paprika und Chilis einige Minuten darin anbraten, aber nicht anbräunen. Nun den Knoblauch, Ingwer, Salz und Pfeffer zugeben. Eine Minute braten lassen.

Das Gemüse untermischen und die Frühlingszwiebeln dazu geben. Den Deckel aufsetzen und bei geringer Hitze 10 Minuten garen. Das Gemüse sollte noch Biss haben.

Schnelle Linsen

Zutaten:

1 Dose Linsen mit Suppengrün
2 grüne Paprikaschoten, gehackt (oder grüne Chilischoten; nach Belieben)
2 Zwiebeln gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst
2 EL Berberé-Würzmischung
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Öl

Zubereitung:

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Paprika anrösten. Knoblauch und Berberé zugeben und kurz mitrösten. Dann die Linsen zugeben, umrühren und kurz eindicken lassen. Einige Minuten simmern lassen, bis die Soße etwas eindickt. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Tipp: Für eine volle vegetarische Mahlzeit mit Joghurt, Naturreis und Tomatenscheiben servieren.

Quelle: <http://home.datacomm.ch/burkina/Burkina/page34.html>

Burkina Faso lädt zum Essen ein!

© afrika-didact.de

Frittierter Jams

Jamsknolle schälen, in Scheiben schneiden (ca. 1 cm dick), die Scheiben vierteln. Die Stücke in heißem Pflanzenöl von beiden Seiten braten. Wie bei Kartoffeln

mit der Gabel prüfen, ob sie durch sind. Mit etwas Salz bestreuen und noch heiß servieren.

Jamsknollen können riesig werden, eine Knolle reicht

oft für 8 Personen!



Bohnen und Reis mit Tomaten-Fisch-Soße

Schwarzaugen-Bohnen, Cow-Peas oder Niébé nennt man diese leckeren Bohnen mit dem schwarzen Fleck, die ein Grundnahrungsmittel in Westafrika sind. Sie versorgen die Menschen mit Proteinen und Mineralstoffen, sind preiswert und nahrhaft. Für die ausgelaugten Böden sind sie ein Segen, denn ihr Grün bedeckt den Boden und reichert ihn mit Stickstoff an. Außerdem verlangen die Pflanzen nicht viel Pflege. Die Schwarzaugen-Bohne ist eine afrikanische Züchtung, die heute überall in der Welt beliebt ist. Wer in Deutschland Niébé-Bohnen kaufen will, wird meist asiatische Produkte finden, in Westafrika werden die Bohnen fast nur für den Eigenbedarf angebaut.

Reis und Bohnen:

Zutaten für 4 Personen: 1 Tasse Niébé-Bohnen, 2 Tassen Reis

Die Bohnen über Nacht in viel Wasser einweichen. Danach ca. 60 Minuten in reichlich Wasser kochen. Ohne Salz! Sonst werden sie hart. Zwischendurch immer wieder den Schaum vom Kochwasser abschöpfen. Die Bohnen nicht verkochen lassen. Getrennt davon den Reis kochen. Zum Schluss Reis und Bohnen mischen (Verhältnis 1:2) und etwas salzen.

Dazu eine **Tomaten-Fisch-Soße** servieren:

Tomatensoße: 1 gr. Dose geschälte Tomaten, ½ Dose Tomatenkonzentrat, 3 Zwiebeln - in Spalten geschnitten, 1 Dose Ölsardinen, Maggiwürfel „Crevetten“, afrikanische Gewürzmischung (im Fairen Handel erhältlich)

Zwiebeln in Pflanzenöl anbraten, die Ölsardinen (in Stücke zerrupft) dazugeben, dann den Inhalt der Tomatendose hinzufügen. Köcheln lassen und ständig rühren! Zum Schluss das Tomatenkonzentrat und die Gewürze untermischen. Nur wenig salzen! Kochdauer: ca. 10 Min. Die Soße lässt sich gut wieder aufwärmen.

Vor dem Servieren reichlich mit gehackter Petersilie bestreuen.

Dosen mit Ölsardinen findet man auf jedem afrikanischen Markt. Preiswert und auch bei großer Hitze haltbar sind sie eine Konkurrenz für die einheimischen geräucherten kleinen Fische. Als Zutat für die Soße geben sie ein kräftiges Aroma und wichtige Proteine.

Zum Dessert: Hirse mit Joghurtsoße und Mangoschnetzeln

Zutaten für 4-5 Personen: 2 Tassen Hirse (ca. 300 g), 500 g Joghurt, Zucker, Milch

Die Hirse mit 4-5 Tassen Wasser kochen (ohne Salz!) Kochzeit ca. 15-20 Minuten auf ganz kleiner Flamme. Abkühlen lassen und in einer Schüssel anrichten.

Joghurtsoße aus frischem Joghurt, mit Zucker und ggf. etwas Milch herstellen und getrennt davon servieren. Jeder stellt sich seine eigene Mischung her – und garniert sie mit getrockneten Mangoschnetzeln aus dem Fairen Handel.