

## Rezepte aus Angola

Die angolansische Küche basiert hauptsächlich auf Fisch und Meeresfrüchten, Maniok und würzig-scharfen Eintöpfen. Aber auch Geflügel und tropische Früchte werden gerne und viel in der angolansischen Küche verwendet.

### Spinavres a moda angolana

(von Juliana Gombe/Magdeburg)

Für 10 Personen:

2 Pakete Hähnchenunterschenkel (alternativ mit Fisch)

2 Beutel Spinat

1 Dose Tomaten (kleine Stücke)

Öl, Salz, Zwiebeln, Knoblauch

- Zwiebelwürfel in Öl andünsten
- geschnittenen Knoblauch und Tomaten dazugeben
- ca. 10 Minuten dünsten lassen
- Hähnchenschenkel dazugeben
- ca. 20 Minuten köcheln
- zuletzt den Spinat zugeben und nochmals ca. 10 Minuten garen lassen

**Weitere Rezepte von:** <http://www.netzwissen.com/kuechen-der-welt/angola/index.php>

### Papaya mit Portwein

1 Papaya

2 Limetten

Portwein oder Madeira

Papaya in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf Teller anrichten. Limetten vierteln und die Papaya mit etwas Limettensaft beträufeln, die restlichen Limettenviertel neben die Papayascheiben auf die Teller anrichten. Papaya mit einigen Tropfen Portwein oder Madeira marinieren.

## **Funje**

Maismehl oder Maniokmehl

Wasser

Wasser aufkochen und soviel Mehl einrühren, bis ein dicker Brei ähnlich wie Polenta entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## **Camarao Grelhado com Molho Cru (Gegrillte Garnelen)**

500 gr. Garnelen

2 Zehen Knoblauch, geschält

1/2 Bund Frühlingszwiebeln

1 TL Gemahlener Kreuzkümmel

Salz

4 TL Weißwein-Essig

4 TL Wasser

Knoblauch und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden und mit den anderen Zutaten in einem Mörser zu einer Soße zermahlen. Die Garnelen auf Spieße stecken und mit der Soße bepinseln. Die Spieße von jeder Seite 3-4 Minuten grillen oder in der Pfanne braten. Restliche Soße extra servieren.

## **Chicken Cafréal (Gegrilltes Huhn)**

1 Grillhähnchen (ca. 1 kg)

1 Saft von einer Limette

1 daumennagelgroßes Stück Ingwer

1/2 Knoblauchknolle

1/2 Bund frischer Koriander

2 Zimtstangen

5 Kardamomsamen

5 Gewürznelken

6-7 grüne Chilis

1 TL schwarzer Pfeffer

Salz

Öl

Hähnchen waschen, abtrocknen und in 8 Teile zerteilen. Haut mit einem scharfen Messer einritzen und die Hähnchenteile mit Salz und Limettensaft rundherum gut einreiben. Alle trockenen Zutaten mit den Korianderblättern zu einer grünen dicklichen Paste mörsern oder mit dem Zauberstab zerkleinern. Die Hähnchenteile damit einreiben und für 7-8 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenteile darin rundherum braun anbraten. Die Hitze reduzieren und die Hähnchenteile mit einem Teller beschweren. Auf geringer Hitze die Hähnchenteile in ca. 30 Minuten garen. Mit Reis oder "Funje" servieren.

## **Fisch Calulu (für 8 Personen)**

1 kg getrockneter Fisch (Stockfisch)  
1 kg frischer Fisch  
1 große Zwiebel  
3 Tomaten  
½ kg Okraschoten  
1 kg Blattspinat  
3 Knoblauchzehen  
2 Gläser Palmöl  
2 Zucchini  
Weißweinessig oder Limettensaft

Den getrockneten Fisch für eine Weile in heißem Wasser einweichen aber nicht zu lange, so dass nicht das ganze Salz herausgewaschen wird. Zwiebeln und Tomaten in Scheiben schneiden. Spinat putzen und waschen. Okraschoten der Länge nach halbieren. Frischfisch mit Knoblauch, Salz, Essig oder Limettensaft würzen. In einer Pfanne schichtweise Trockenfisch, Frischfisch, Zwiebelscheiben, Tomatenscheiben, Spinatblätter und Okrascheiben einfüllen. Palmöl darüber geben und über kleiner Flamme köcheln lassen, bis alles gar ist. Mit "Funje" servieren.

## **Cocada Amarela (Gelber Kokosnusspudding)**

1 Tasse Zucker  
3 Tassen Wasser  
2 ganze Gewürznelken  
1/2 Kokosnuss oder 2 Tassen Kokosraspeln  
6 Eigelb  
Gemahlener Zimt

Das Fruchtfleisch der Kokosnuss raspeln. Zucker, Wasser und Gewürznelke in einen Topf geben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Sobald die Mischung kocht mit dem Rühren aufhören und weiter kochen bis die Mischung ca. 110°C erreicht (Mit einem Küchenthermometer kontrollieren). Die Hitze auf kleinste Flamme reduzieren und die Gewürznelken mit einem Löffel herausfischen. Nach und nach das Kokosnussfleisch zugeben und unterrühren. Für weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis das Kokosfleisch durchsichtig ist. Dabei gelegentlich umrühren. Eigelb ca. 1 Minute cremig schlagen. Etwa die Hälfte des Zucker-Kokos-Syrups unter ständigem Rühren unter die Eigelbmasse rühren. Alles zusammen unter Rühren wieder zurück in den Topf geben und unter häufigem Rühren weiter 10 Minuten über kleiner Hitze leicht köcheln lassen bis alles zu einem dicklichen Pudding eingekocht ist. In Portionsgläser füllen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit Zimtpulver bestreuen.

**Guten Appetit!**