



Chapman (erfrischendes Getränk)

1 l Zitronenlimonade

500 ml Orangenlimonade

250 ml Grenadinesirup

Saft von 1 Zitrone

Bitter Lemon oder Angostura (optional)

Gurken- und Orangenscheiben

Eiswürfel

So geht's:

Alle Zutaten gut gekühlt in einer Karaffe vorsichtig mischen. Gurken- und Orangenscheiben zugeben. Mit Eis servieren.

Zobo Drink (Hibiskusgetränk)

2 Handvoll getrocknete Hibiskusblüten

2 l Wasser

3–5 EL Zucker oder nach Geschmack

1 Stück frischer Ingwer (ca. 3–5 cm)

Saft von 1 Zitrone oder Limette

So geht's:

Hibiskusblüten waschen. Mit Wasser und Ingwer 10–15 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen, abseihen. Mit Zucker und Zitrusaft abschmecken.

Gut gekühlt servieren.



Sardinenbutter

1 Dose Sardinen ohne Gräten in Olivenöl mit Zitrone

150 g gesalzene Butter, weich

1 kleine Schalotte, fein gehackt

je 50 g rote und grüne Paprika, sehr fein gehackt

Chili oder Habanero nach Geschmack

So geht's:

Sardinen abtropfen lassen und fein zerdrücken. Mit der weichen Butter und allen übrigen Zutaten gut vermengen. In ein Schälchen füllen und kaltstellen.

Haltbarkeit: 2–3 Tage gekühlt.

Moi Moi (Gedämpfter Bohnenkuchen)

750 g braune nigerianische Bohnen oder Schwarzaugenbohnen, getrocknet

ca. 1800 ml Wasser

3 Brühwürfel (Gemüse oder Huhn)

3 Zwiebeln

1 - 3 Habanero (nach Schärfewunsch)

3 rote Spitzpaprika

1½ TL Muskatnuss

210 ml Pflanzenöl

Salz

6 Eier

150 g gekochte Garnelen

So geht's:

Bohnen enthäuten, über Nacht einweichen. Am nächsten Tag mit Zwiebeln, Paprika, Chili und Brühe fein pürieren, würzen und Öl unterrühren.

Form ölen, Eier und Garnelen einlegen, Bohnenmasse einfüllen. Abgedeckt bei 100 °C ca. 60 Minuten dämpfen, bis die Masse fest ist.

Abkühlen lassen, stürzen und in Scheiben schneiden.



Akara (Bohnenbällchen)

250 g geschälte Schwarzaugenbohnen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

ca. 10 g frischer Ingwer

1 frische Chilischote

1 TL Salz

Pflanzenöl zum Frittieren

So geht's:

Bohnen 1 Stunde in heißem Wasser einweichen, dann zu einem dicken Brei pürieren. Gewürze und Gemüse unterrühren.

Löffelweise in heißem Öl goldbraun frittieren und abtropfen lassen.

Muhammara (Paprika-Walnuss-Dip)

5 rote Paprika

ca. 30 ml Olivenöl

50 g Semmelbrösel

eine Handvoll Walnüsse

2½ EL Tahini

ca. 30 ml Granatapfelsirup

Saft 1 Zitrone

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

etwas Wasser

Koriander, Paprika, Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz, Pfeffer

So geht's: Paprika rösten, häuten. Zwiebel glasig dünsten, Walnüsse rösten. Alle Zutaten zu einer glatten Creme mixen, abschmecken und mit Olivenöl servieren.



Hummus

2 Dosen Kichererbsen (à ca. 240 g Abtropfgewicht)

2 EL Tahini (Sesampaste)

2–3 EL Olivenöl (+ etwas zum Servieren)

Saft von 1 Zitrone

1–2 Knoblauchzehen

½–1 TL Kapana-Gewürzmischung*

½ TL geräuchertes Paprikapulver

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

Salz nach Geschmack

2–4 EL kaltes Wasser (für cremige Konsistenz)

Kichererbsen abgießen und gut abspülen. Mit Tahini, Zitronensaft, Knoblauch, Olivenöl und Gewürzen in einen Mixer geben. 2 EL kaltes Wasser zugeben und sehr fein pürieren.

Falls nötig, esslöffelweise mehr Wasser zugeben, bis der Hummus cremig und fluffig ist.

Mit Salz, Zitrone oder Kapana-Gewürz abschmecken.

Kapana-Gewürz:

1 TL Paprikapulver (gern geräuchert)

½ TL Knoblauchpulver

½ TL Zwiebelpulver

½ TL gemahlener Koriander

½ TL Kreuzkümmel

¼ TL schwarzer Pfeffer

¼ TL Chili

Prise brauner Zucker



Yam Porridge (für 4 Personen)

1 große Yam-Wurzel / alternativ 4 Süßkartoffeln (weiße wären perfekt)

1 EL Kokosöl

2 große Zwiebeln

1-2 TL Paprikapulver

1-2 TL Curry

Salz, Pfeffer

1 Gewürzwürfel / wahlweise etwas Gemüsebrühpulver

500 gr. Spinat

1 Knoblauchzehe

2 Lorbeerblätter

Empfehlung: Frischer Rosmarin, Thymian, Currykraut

So geht's:

- 1) Die Süßkartoffeln schälen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Die Stücke gründlich waschen, bis das Wasser klar bleibt.
- 2) Die Süßkartoffelstücke in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und aufkochen lassen. Bitte das Wasser knapp berechnen, da der Stampf sonst sehr flüssig werden könnte.
- 3) Das Kokosöl, die geschnittenen Zwiebeln und Knoblauch, den Spinat, Paprikapulver, Curry, Salz, Pfeffer, Lorbeerlaub, die kleingehackten Kräuter und den Gewürzwürfel/Brühpulver hinzufügen.
- 4) Alles etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.
- 5) Die Masse grob zerstampfen und nochmals 3–5 Minuten auf dem Herd lassen.
- 6) Warm servieren, die Augen schließen - und genießen



Jollof - Reis (5 Portionen)

1 kg Tomate(n) (Romatomaten) oder passierte Tomaten aus der Dose

400 g Reispurboiled oder Jasminreis

1 m.-großeZwiebel(n)gehackt

1 Habanero(s) oder andere Chili

1 Brühwürfel

Pflanzenöl

Fleischbrühe für den Reis

Salz

Wasser

So geht's:

1) Die frischen Tomaten waschen und schneiden, danach mit etwas Wasser im Mixer pürieren.

2) Einen großen Topf erhitzen, das Tomatenpüree einfüllen und stark kochen lassen, bis das Wasser verdampft ist. Die gehackte Zwiebel dazugeben und unterrühren. Jede Menge Pflanzenöl dazugeben und umrühren. Die Tomaten darin kochen lassen, aber aufpassen, dass sie nicht anbrennen. Die Habanero nach Geschmack sowie Salz und einen Brühwürfel dazugeben. Etwas Wasser dazugeben und kochen lassen. Wenn sich das Öl von der Soße absetzt, kann es etwas abgegossen werden.

3) Den Reis in etwas Fleischbrühe kochen. Der Reis sollte nicht ganz durch sein.

4) In einem anderen großen Topf den Reis löffelweise mit der Tomatensoße verrühren und braten. Zuletzt noch etwas Brühe dazugeben und köcheln lassen.



Obe Ata - Eintopf aus Nigeria (4 Portionen)

3 Tomaten evtl. Dosentomaten

1 Paprikaschote(n)

2 Knoblauchzehe(n)

1 Chilischote(n) Sorte Scotch Bonnet

250 ml Wasser

2 EL Palmöl oder Kokosöl

1 Zwiebeln

400 g Champignons

1 EL Thymian

Salz und Pfeffer

So geht's:

1) Tomaten, geputzte Paprikaschote, geschälten Knoblauch, Chilischote und Wasser in einem Mixer pürieren.

2) Öl in einer Pfanne erhitzen und nach 2 Minuten die gewürfelte Zwiebel sowie die gewürfelten Champignons hinzugeben. Braten, bis die Zwiebeln weich sind und die Champignons ausreichend Wasser verloren haben. Nun den pürierten Mix hinzufügen und mit dem Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Alles zusammen für 10 - 15 Minuten köcheln lassen, sodass die Mixtur sich etwas reduziert hat.

3) Gemeinsam mit Reis und frittierten Kochbananen servieren.



Bobotie Hackfleischauflauf (für 4 Personen)

1 Weizenbrötchen

1 mittelgroße Zwiebel

1 Knoblauchzehe

40 g Ingwer

3 EL Öl

500 g Hackfleisch

2 EL Tomatenmark

2 EL Currypulver

1 TL Kurkuma

1 TL Zimt

Salz und Pfeffer

1 Dose Tomaten

2 EL Mangochutney

3 EL Limettensaft

50ml Schlagsahne

2 Eier

6 Lorbeerblätter

So geht's:

1) Das Brötchen für 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein würfeln und in Öl glasig dünsten.

2) Das Brötchen ausdrücken und zusammen mit Hackfleisch, Tomatenmark, Curry, Kurkuma, Zimt und 1 TL Salz verkneten.

3) Den Ofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze (160 Grad Umluft) vorheizen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten, glasierte Zwiebel und Ingwer, Tomaten und Chutney dazugeben, ca. 10 Minuten einkochen lassen.

4) Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Auflaufform geben.

5) Sahne und Eier verquirlen und über das Hackfleisch geben; Lorbeerblätter über den Auflauf geben und für 25 Minuten im unteren Drittel im Backofen backen.



Akara (Krapfen mit Schwarzaugenbohnen) (16 Portionen)*

500 g Schwarzaugen-Bohnen

4 Zwiebeln

4 Zehen Knoblauch

Salz und Pfeffer

Paprikapulver

Kreuzkümmel

Mehl zum Wenden

Pflanzenöl

- 1) Die Schwarzaugenbohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen (mindestens 4 Stunden). Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und zusammen mit den Bohnen pürieren. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kreuzkümmel je nach Vorliebe würzen. Man kann die Masse zum Abschmecken roh vorkosten. Aus der Masse Bällchen (Durchmesser ca. 3cm) formen und in Mehl wenden. Vorsichtig arbeiten, die Masse ist recht weich, hält aber beim Frittieren gut zusammen
- 2) Öl erhitzen und die Bällchen frittieren. Die Frittier-Dauer ist abhängig von der Größe der Bällchen, Hitze und Menge des Öls.
- 3) Ich nehme persönlich lieber etwas weniger Öl und wende die Bällchen ein-/zweimal, anstatt sie im Öl schwimmen zu lassen.
- 4) Danach auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



Puff Puff (4 Portionen)

1000 g Mehl

8 TL Trockenhefe

5 EL Zucker

8 Prisen Salz

n. B. Öl zum frittieren

So geht's:

- 1) Alle Zutaten mit lauwarmem Wasser nach Bedarf zu einem Teig verarbeiten. Dieser muss recht flüssig sein, so wie für Crêpes oder Pfannkuchen. Den Teig abgedeckt mindestens 45 Min gehen lassen. Er muss sein Volumen deutlich vergrößern, sonst werden die Bällchen nicht fluffig.
- 2) Öl erhitzen und die Flamme kleiner stellen, sonst verbrennen sie. Mit zwei Löffeln kleine Bällchen in das heiße Öl geben und ca 5 Min. goldbraun braten. Auf einem Teller Küchenrolle auslegen und die Bällchen darauflegen, damit das Öl aufgesogen wird.
- 3) Wer die Bällchen süßer haben möchte, gibt mehr Zucker in den Teig. Man kann sie mit Puderzucker, Zimt und Zucker bestreuen.

Chin Chin (10 Portionen)

1250 g Mehl

250 g Zucker

7 große Eier

125 g Margarine

25 g Muskat

3 TL Salz

n. B. Öl zum Braten

So geht's:

- 1) Mehl, Salz, Margarine, Eier, Zucker und Muskat zu einem festen Teig verkneten. Den Teig ausrollen, in Streifen schneiden und immer wieder 5 bis 10 cm große Stücke abtrennen.
- 2) Das Öl erhitzen und die kleinen Stücke darin braten, bis sie hellbraun werden. Abtropfen und abkühlen lassen.