

## Menü

Sonntag, 13. Oktober 2019

Leitung: Sumi Lalo

FBS - Duisburg-Innenhafen

16:00-19:00 Uhr

Kochen mit Sumi



Katholische  
Familienbildungsstätten  
Duisburg und Hamborn

### *Afrikanische Küche*

(X-315684)

1. Afrikanische Bananensuppe mit Mais & Chili (scharf)

2. Scharfer Butternut-Kürbis, Maniok & Süßkartoffeln

3. Taboule (Afrikanischer Salat)

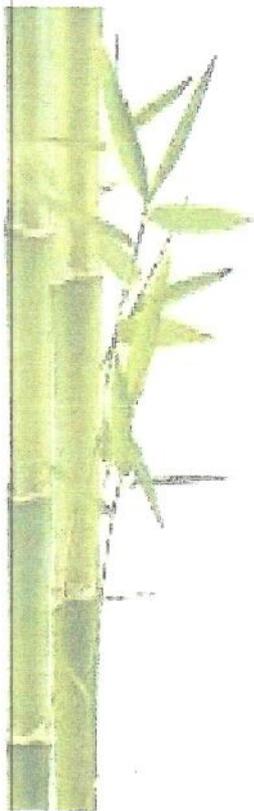
4. Babotie (Sudafrika)

5. Afrikanischer Kuku-Tandoori  
(Kongo)

6. Mafé (Gulasch aus Senegal)

7. Tansanische Fischpfanne mit Spinat

8. Gebratene Plantene  
(Afrikanische Kochbananen)  
Dazu Frisches Obst und Eis





## Afrikanische Bananensuppe mit Mais und Chili (scharf)

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 4 reife Bananen<br>(Kochbananen) | schälen und in Scheibe schneiden.  |
| 1 Dose Mais                      | abtropfen lassen, 2 EL davon zum Garnieren.  |
| 50 g Butter                      | in einer Pfanne erhitzen und   |
| 2 Zwiebeln                       | fein gehackt, darin anbraten,  |
| 1 Knoblauchzehe                  | gepresst, dazugeben. Die Bananen,<br>den Mais mit  |
| 1 Tomaten                        | gewürfelt, nun zu den Zwiebeln<br>geben, 5 Minuten auf kleiner Hitze<br>schmoren.  |
| 1 grüne Chilischote              | entkernt und gehackt dazugeben<br>und mit  |
| 1 l Gemüsebrühe                  | aufgießen. Mit   |
| Salz,<br>Pfeffer,<br>Muskat      | und  |
| 1 TL Estragon                    | getrocknet oder frisch würzen. Dann<br>kurz aufkochen lassen. Die Suppe<br>auf Teller verteilen und mit dem<br>restlichen Mais bestreut servieren. |



## Scharfer Butternut-Kürbis, Maniok und Süßkartoffeln

- Kürbis oder  
Hokkaidokürbis waschen, halbieren Das faserige Innere und die Kerne mit einem Löffel auskratzen. Beim Hokkaidokürbis kann man die Schale dranlassen, bei den anderen Kürbissorten die Schale entfernen. Dann das Fruchtfleisch längs in ca. 1 cm Dicke schneiden.
- 1 kg Süßkartoffeln und  
1 Kg Maniok ausschälen und in 2 cm Dicke schneiden.  
In einem Mörser
- ½ TL Fenchel-  
samen,  
2 TL Koriander,  
17“ TL Oregano und  
2 Chilischoten getrocknet, zu einem Pulver und  
1 TL Salz, und  
1 TL Pfeffer mit unterrühren.
- 1 Knoblauchzehe abziehen, pressen, dazu geben und kräftig untermischen. Nun die Kräuterpaste in eine Schüssel geben,  
Olivenöl und die Kürbis-,Maniok-, und Süßkartoffelstücke hinzufügen, anschließend einen Deckel auf die Schüssel geben und kräftig durchschütteln, damit die Stücke gleichmäßig mit den Kräutern gemischt sind. Die Stücke in eine Auflaufform geben und bei ca. 200°C ca. 30-40 Min.backen, bis sie weich sind.

## Taboulè (Afrikanischer Salat)



Katholische  
Familienbildungsstätten  
Duisburg und Hamborn

250 g Couscous	in
150 ml Wasser	mit
1 EL Öl	Quellen lassen.
1 Gurke,	
5 Tomaten	und
1 Zwiebeln	in kleine Würfel schneiden.
½ Bd. Koriander,	
½ Bd. Petersilie	und
½ Bd. Minze	fein gehackt und die klein geschnittenen mit dem gequollenen Couscous vermengen.
	Mit
5 EL Öl,	
Salz,	
Pfeffer	und Saft von
1 Zitronen	abschmecken.



## Bobotie (aus Südafrika)

2 Toastbrot	in
1 Tasse Milch	tränken. Ausdrücken und die Milch auffangen. Das Toast zerbröseln und mit
500 g Hackfleisch	und
2 EL Currypulver	mischen.
1 Zwiebel	fein geschnitten,
1 Knoblauchzehe	klein gehackt und
½ EL Ingwer	in
Butter	in der Pfanne anbraten, bis es goldbraun ist. Hackfleisch zugeben und schmoren, bis es braun ist. Von der Herdplatte nehmen und mit
100 g Sultanien,	
100 g Mandeln	und
100 g Mangochutney	mischen, mit
Salz	abschmecken. Alles gut verrühren und in eine Auflaufform geben.
2 Eier	mit
100 ml Milch	mischen. Über das Fleisch gießen. Mit
Lorbeerblättern	in Bobotie drücken und mit
2 EL Currypulver	würzen. Bei 180°C ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Dazu
Reis	und gekochtes Gemüse servieren.



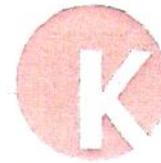
## Afrikanische Kuku Tandoori (Kongo)

400 g Tomaten	geschält,
2 große Zwiebeln	und
4 St. Knoblauchzehen	zerdrückt, im Wok mit
6 EL Speiseöl	anschwitzen.
3 EL Kokosflocken,	
1 TL Cayennepulver,	
1 EL Currypulver,	
2 St. Lorbeerblätter,	
1 TL Salz,	
Saft von ½ Zitronen	und
1 Pk Sahne	einrühren, mischen dann
1 kg. Hähnchenbrust- filet	in mundgerechte Große schneiden, in den Wok hineingeben , weiter kochen, bis das Fleisch gar ist. Mit
Reis	servieren.



## Mafé (Gulasch aus Senegal)

500 g Putenfleisch	in Gulaschstücke schneiden und
Öl	in anbraten.
2 St. Zwiebeln	gewürfelt, und
2 St. Knoblauchzehe	klein gewürfelt mit anbraten.
500 ml Hühnerbrühe	mit dem
1 EL Tomatenmark	anrühren und dazugießen. Mit
2 St. Lorbeerblättern,	
1 St. Chili	und
Thymian	würzen. Anschließend die geschälten
300 g Kartoffeln	und
300 g Möhren	in mundgerechte Würfel schneiden
	und hinzufügen, 5–10 Min. köcheln
	lassen,
500G Champignons	geputzt, in Scheiben schneiden hinzu-
	fügen. Und weitere 5 Min. köcheln
	lassen. Der Gartest sollte mit
	Kartoffeln vorgenommen werden.
100 g Erdnussbutter	hinzugeben und mit
Salz	und
Pfeffer	nochmals abschmecken. Die Sauce
	sollte gut pikant sein. Mit
Reis	servieren.



## Tansanische Fischpfanne mit Spinat

- |   |   |
|---|---|
| 4 Fischfilet (Kabeljau oder<br>ähnliches) | mit   |
| 1 EL Zitronensaft                         | beträufeln.   |
| ½ TL Knoblauchpulver,                     |   |
| 1 TL Zimt,                                |   |
| ½ TL Thymian,                             |   |
| 1 TL Garam Masala                         | und   |
| 1 Pr. Salz                                | vermischen und den Fisch damit würzen.<br>Etwa 30 Min zum Marinieren in den Kühl-<br>schrank stellen.   |
| 1 Zwiebel                                 | fein hacken und   |
| 1 Knoblauchzehe                           | fein reiben, in der Pfanne glasig dünsten,  |
| 150 g frischer Blattspinat                | in feine Streife schneiden und mit  |
| 300 ml Kokosmilch                         | aufsetzen und aufkochen, bis der Spinat<br>weich ist und sich die Flüssigkeit etwas<br>reduziert hat und beiseite stellen, abkühlen.<br>Lassen.<br>Den Fisch vom Kühlschrank in großzügige<br>scheiben. |
| 50 g Mehl                                 | wird mit etwas  |
| Salz,                                     |   |
| ½ TL Curry                                | und   |
| ½ TL Koriander                            | zur würzigen Panade, in der man Fisch kurz<br>wendet und in der Pfanne etwa 2-3 Min.pro<br>Seite goldbraun braten. Den Fisch auf den<br>Teller anrichten, die Spinatsauce über den<br>Fisch geben.      |



## Gebratene Plantane (Afrikanische Kochbananen)

4 Kochbananen  
(Plantane)

schräg in etwa 5 mm dicke  
Scheibchen schneiden.#

Öl

Die Pfanne mit etwas  
gut verheizen. Die Plantane  
in die Pfanne legen und  
goldbraun anbraten. Aus der  
Pfanne nehmen, mit etwas  
bestreichen – fertig!

Honig

### Zur Bemerkung:

Eignet sich als Vorspeise oder  
als Dessert. Nicht gleich die grünen  
oder gelben Plantanen kaufen, je  
dunkler und „hässlicher“ die Plantane  
ist, desto süßer und besser schmeckt  
sie, denn erst dann ist sie ausgereift.  
In Afrika wird als Beilage zu Reis  
gegessen.