

Mosambik: Xima & Matapa

XIMA

Zutaten:

- 1 Tasse Maismehl
- 3 Tassen Wasser
- 1 Prise Salz (oder Gemüsebrühe)
- Butter oder Öl zur Verfeinerung (optional)

Zubereitung:

1. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen
2. Das Salz ins kochende Wasser geben.
3. Das Maismehl langsam mit einem Schneebesen einrühren, um Klumpen zu vermeiden.
4. Die Hitze reduzieren und den Brei unter ständigem Rühren für etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis er dick und cremig ist.
5. Falls gewünscht, ein Stück Butter oder Öl hinzufügen und gut vermischen.



MATAPA

Zutaten:

- 500 g Maniokblätter, (oder Spinat, Mangold Blätter) zerkleinern (oder pürieren)
- 1 Knoblauch, 1 Zwiebeln und Chili
- 200 ml Kokosmilch
- 100 g gemahlene Erdnüsse oder Cashewnüsse
- Tomatenstücke, je nach Region werden frische oder getrocknete Garnelen untergemischt.

Zubereitung:

Zunächst werden Knoblauch, Zwiebeln, Chilli angebraten, dann die zerkleinerten Blätter hinzugefügt und alles leicht köcheln gelassen. Die Nusspaste und die Kokosmilch am Schluss zufügen und erneut köcheln lassen.

Ugali ist die in der ostafrikanischen Sprache Swahili verwendete Bezeichnung für einen Getreidebrei aus weißem Maismehl, der zu relativ fester Konsistenz gekocht wird. Das Gericht ist auch in anderen Teilen Afrikas weit verbreitet; es heißt je nach Sprache und Region

- in Südafrika und Namibia: mielie pap bzw. nur pap
- in Lesotho papa,
- in Simbabwe sadza,
- in Malawi und Sambia nsima,
- in Uganda posho,
- in der Demokratischen Republik Kongo nfundi
- in Angola fungi
- in Mosambik xima oder upswa

Die Maispflanze wurde von Europäern in der Kolonialzeit in Afrika eingeführt. Sie stammt ursprünglich aus Amerika. In den Ländern und Landesteilen des östlichen und südlichen Afrikas, wo sie gedeiht, hat sie im Laufe des 20. Jahrhunderts alle anderen Feldfrüchte zurückgedrängt. Ugali wird heute ganz überwiegend aus Maismehl zubereitet, nur noch selten aus Sorghum oder Hirse.

Gomen Wat (Original Äthiopischer Grünkohl)

Zutaten

- 1 Bund Gomen (äthiopischer Blattkohl)
(Ersatz: Grünkohl)
- 1 große rote Zwiebel (sehr fein gehackt)
- 3 Knoblauchzehen
- 1–2 EL Olivenöl
- 1 kleines Stück frischer Ingwer
- Salz
- Optional (je nach Region):
 - grüne Chili, Prise Kurkuma
 - ganz wenig Berbere (manche Regionen nutzen gar kein Berbere)



Zubereitung

- Zwiebeln ohne Öl in Topf geben. Bei mittlerer Hitze langsam trocken anschwitzen
Das zieht Wasser raus und macht Geschmack tiefer
- Öl dazugeben, Knoblauch + Ingwer mörsern oder sehr fein hacken und Kurz mitbraten
- Kohl fein schneiden, in den Topf geben und gut mischen
- Wenig Wasser zugeben (nur damit nichts anbrennt)
- Zugedeckt 20–30 Min weich garen

Abschmecken

Salz, Optional Chili oder minimale Berbere-Menge

Traditionelles Servieren

Auf Injera legen und mit Hand essen anstatt Besteck
Wird häufig an Fastentagen (vegan) gegessen

Misir Wat (Äthiopischer Linseneintopf)

Zutaten (für ca. 4 Portionen)

- 250 g rote Linsen
- 2–3 EL Olivenöl
- 1-2 große Zwiebel (sehr fein gehackt)
- 2–3 Knoblauchzehen (gehackt)
- 1 TL Ingwer (gerieben)
- 2 EL Tomatenmark (besser frische Tomaten blanchieren und pürieren)
- 1–2 EL **Berbere-Gewürzmischung**
- 500–700 ml Wasser
- Salz nach Geschmack
- Finishing-Gewürz: 1-2 TL Mekelesha (eine Mischung aus schwarzem Kardamom, Muskatnuss, Schwarzem Pfeffer, Zimt, Kreuzkümmel)



Zubereitung: Zwiebelbasis (sehr wichtig in äthiopischer Küche)

1. Zwiebeln **ohne Öl** in Topf geben. Bei mittlerer Hitze langsam andünsten, bis sie ihre Flüssigkeit verlieren. Erst dann das Öl hinzufügen und die Zwiebeln goldbraun und sehr weich anbraten (10-15 Minuten)
2. **Gewürze & Tomatenmark bzw. pürierte Tomaten**
Das Berbere-Pulver +pürierte Tomaten einrühren und 10 Minuten anrösten. Es sollte eine Paste entstehen. Falls es zu trocken wird eslöffelweise Wasser hinzufügen. Den sehr fein gehackten Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz mitbraten.
3. **Linsen kochen**
Gewaschene Linsen in den Topf geben. Wasser hinzugeben bis die Linsen gut bedeckt sind. Zum Kochen bringen und Hitze reduzieren, sanft köcheln lassen, bis die Linsen weich und eine cremige Konsistenz haben; gelegentlich umrühren.
4. **Abschmecken**
Mit Salz und Mekelesha würzen. Falls zu dick → etwas Wasser zugeben.

Geschmack & Tipps

- **Schärfe:** Berbere bestimmt die Schärfe → langsam rantasten
- **Konsistenz:** Soll dick, cremig und „eintopfartig“ sein

Servieren wie in Äthiopien

- Auf **Injera** legen und mit Hand essen anstatt Besteck
- Wird häufig an Fastentagen (vegan) gegessen

Kamerun: Bananen-Krapfen

- 6 reife Bananen
- 100 g Weizenmehl
- 200 g Maismehl
- 60 g Zucker (optional)
- 1 Päckchen Backpulver
- ½ TL Salz
- Öl zum Frittieren

Zubereitung:

1. Bananen schälen und mit einer Gabel oder einem Mixer zerdrücken.
2. Mehl, Zucker, Backpulver und Salz dazugeben.
3. Alles gut vermischen, bis ein dicker Teig entsteht.
4. Den Teig abdecken und **1 Stunde ruhen lassen**.
5. Öl in einem Topf erhitzen (nicht zu heiß!).
6. Mit einem Löffel kleine Portionen Teig ins heiße Öl geben.
7. Goldbraun frittieren und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Kamerun: Hibiskussaft / Bissap

Zutaten (ca. 1,5 Liter)

- 1 Tasse getrocknete Hibiskusblüten
- 1,5 Liter Wasser
- Zucker nach Geschmack (ca. 4–6 EL)
- Optional:
 - 1 TL geriebener Ingwer
 - 1 Päckchen Vanillezucker oder etwas Vanille
 - Ein paar Minzblätter
 - Ananasschalen
 - Orange in Scheiben geschnitten

Zubereitung:

1. Alles zusammen aufkochen und einige Minuten köcheln lassen.
2. Danach vom Herd nehmen und etwas ziehen lassen.
3. Die Flüssigkeit durch ein Sieb abgießen.
4. **Zucker, Vanille** und **frisch gepressten Ananassaft** hinzufügen.
5. Gut umrühren und kaltstellen.
6. Gekühlt servieren – sehr aromatisch und fruchtig

Vegetarischer Couscous aus Marokko

Zutaten (4 Port.)

- 250 g Couscous
- 250 ml Gemüsebrühe
- Olivenöl
- 1 Zwiebel – fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen – fein gehackt
- 1 dicke Möhre – gewürfelt
- 1-2 zwei Kartoffeln - gewürfelt
- 1 Zucchini – gewürfelt
- 1 rote Paprika – gewürfelt
- 1 Dose Kichererbsen (400 g) – abgetropft
- 50 g Datteln, alternativ Rosinen oder getrocknete Aprikosen
- 250 g Passierte Tomaten, evtl. etwas Tomatenmark
- 1/2 TL Zimt
- Gewürzmischung Ras el Hanout
- Harrisa – je nach Geschmack
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Zubereitung

In einer Pfanne Topf das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, erst Gewürze, dann die gewürfelten Möhren, dann die Kartoffeln und etwas später das restliche Gemüse hinzugeben. Dann mit Tomaten aufgießen und leise köcheln lassen bis alles gar ist.

Abschmecken

Salz, Harissa, Ras el Hanout

Couscous

Couscous in Schüssel geben, Gemüsebrühe darüber gießen und quellen lassen bis der Couscous die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat, ggfls etwas Wasser hinzugeben, lockern und auf Wunsch einen Stich Butter zugeben.