



## Rezepte

### SPEISEN

*Joy Eneh und ihr Ehemann Paschal Eneh betreiben seit bereits 15 Jahren das beliebte und einladende Restaurant AfroMixx in der Beller mannstraße 98 in Berlin. Dort bieten sie eine vielfältige Auswahl köstlicher westafrikanischer Gerichte. Joy war so freundlich die folgenden 5 nigerianischen Rezepte mit uns zu teilen. Hobbyköchin Kathrin Schwarze hat sie nachgekocht und gibt Tipps, wie sie auch in deutschen Küchen gelingen.*

#### Jollof Rice (Reis in würziger Tomatensauce)

##### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Reis
- 80 ml Sonnenblumenöl
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 4-5 EL Tomatenmark
- 3 mittelgroße rote Zwiebel
- 3 Lorbeerblätter
- 1,5 TL Zucker
- 2 TL Pfeffer
- 3-4 TL Paprikapulver
- 3-4 TL Currypulver
- 1 Gewürzwürfel / 1 EL Gemüsebrühe
- Frische Kräuter z.B Rosmarin, Thymian, Currykraut
- etwas Knoblauch und/oder eine Prise Cayennepfeffer

##### Zubereitung:

1. Den Reis in Wasser geben und gut durchspülen, um die Stärke zu entfernen.
2. Die Zwiebeln grob hacken.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten.
4. Tomatenmark und Gewürze hinzufügen, gut verrühren und etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Mischung dunkler wird und süßlich duftet.
5. Die gehackten Tomaten aus der Dose dazugeben und die Sauce bei niedriger Hitze einige Minuten köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren, damit nichts anbrennt.
6. Den gewaschenen Reis hinzufügen und so viel Wasser dazugeben, bis der Reis gerade bedeckt ist.
7. Die frisch gehackten Kräuter hinzugeben
8. Alles gut vermengen und etwa 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat.
9. Servieren und genießen!



### Beans and Plantain (Schwarzaugenbohnen mit Kochbananen)

#### Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Schwarzaugenbohnen *[sie sind in arabischen Lebensmittelgeschäften zu finden, wahlweise können auch weiße Bohnen verwendet werden, die gibt es bereits vorgegart in Gläsern oder Dosen, dann können die Zubereitungspunkte 1 und 2 entfallen]*
- 700 ml Wasser oder Gemüsefond
- 1 große Zwiebel in kleinen Würfeln
- 3 rote Zwiebeln in Ringe geschnitten, etwas Mehl zum Bestäuben
- etwas Gemüsebrühpulver zum Abschmecken
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Salz, etwas weißer Pfeffer
- 1 reife Kochbananen (schon etwas weich und braun)
- 500 ml Sonnenblumenöl oder ein anderes neutrales Öl
- 2 Lorbeerblätter

#### Zubereitung:

1. Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen, die Bohnen in frischem Wasser oder dem Gemüsefond aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen.
3. Die Zwiebel grob hacken und zusammen mit dem Brühpulver, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und den Lorbeerblättern zu den Bohnen geben.
4. Alles ca eine Stunde köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind und das Wasser weitgehend aufgesogen ist, danach mit einem Kartoffelstampfer grob zerkleinern.
5. Währenddessen die Kochbananen in grobe Scheiben schneiden.
6. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und zunächst die mehlierten Zwiebelringe darin goldbraun frittieren, im Anschluss auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
7. Anschließend im gleichen Öl die Bananenscheiben frittieren und ebenfalls auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen.
8. Das Bohnenpüree mit den frittierten Zwiebelringen dekorieren und den frittierten Kochbananen servieren. Die Kochbananenscheiben sind sehr stärkehaltig und schnell sättigend!

*Genießen Sie diese Mahlzeit, sie ist ein kleines Erlebnis!*



## Vegetable Soup and Rice (Gemüsesuppe mit Reis und Fleisch)

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Reis
- 500 g rotes Fleisch (z. B. Rind oder Lamm)
- 300 g Spinat
- 8 EL Palmöl / Bratöl
- 2 Zwiebel
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Salz / Pfeffer
- 1 EL Gewürzwürfel / wahlweise Brühpulver oder noch viel besser, ein passender Fond (Gemüse, Lamm oder Rinderfond)

### Zubereitung:

1. Den Reis im Salzwasser ganz kurz aufkochen und dann auf kleinster Stufe quellen lassen, bis alles Wasser vom Reis aufgenommen wurde (man rechnet ca eine kleine Kaffeetasse pro Person mit zwei kleinen Kaffeetassen Wasser)
2. In einem Topf das Öl erhitzen, grob gehackte Zwiebeln anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver vermischen.
3. Das kleingewürfelte Fleisch dazugeben und anbraten, anschließend mit dem Brühpulver vermengen und mit heißem Wasser ablöschen, bis alle Zutaten im Topf gut bedeckt sind, mit einem guten Fond gelingt es besonders lecker.
4. Das Ganze darf köcheln, bis das Fleisch zart und saftig ist, bitte unbedingt daran denken, immer mal nachsehen, umrühren und gegeben falls etwas Flüssigkeit nachgießen.
5. Etwa fünf Minuten vor dem Servieren kommt der Spinat hinzu, einmal kräftig umrühren - mit dem Reis anreichen - und richtig gut genießen.



### **Yam Porridge (Yam-Brei mit Spinat)**

*In unseren Breitengraden ist es nur in Angebotsaktionen möglich, importierte Yamswurzeln zu beziehen. Schwierig ist zu erfahren, wann das sei. Möglich ist, Yamswurzeln in Afrikanischen Onlineshops zu beziehen und nach Haus liefern zu lassen. Allerdings halte ich diesen Erwerb für unsicher. Die Wurzeln kommen meist aus Ghana, wie lange sind sie bereits auf ihren Bestimmungsweg, wie ist die Qualität und Frische?*

*Statt der Yamswurzel habe ich das Rezept mit einer Süßkartoffel ausgetauscht.*

*Es schmeckt wunderbar!*

#### **Zutaten für 4 Personen:**

- 1 große Yam-Wurzel / 4 Süßkartoffeln [weiße wären perfekt]
- 1 EL Kokosöl
- 2 große Zwiebel
- 1-2 TL Paprikapulver
- 1-2 TL Curry
- Salz, Pfeffer
- 1 Gewürzwürfel / wahlweise etwas Gemüsebrühpulver
- Reichlich Spinat (ich empfehle 500 gr.)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Lorbeerblätter
- *Empfehlung:* Frischer Rosmarin, Thymian, Currykraut

#### **Zubereitung:**

1. Die Süßkartoffeln schälen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.
2. Die Stücke gründlich waschen, bis das Wasser klar bleibt.
3. 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.
4. Das Kokosöl, die geschnittenen Zwiebeln und Knoblauch, den Spinat, Paprikapulver, Curry, Salz, Pfeffer, Lorbeerlaub, die kleingehackten Kräuter und den Gewürzwürfel/Brühpulver hinzufügen.
5. Alles etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.
6. Die Masse grob zerstampfen und nochmals 3-5 Minuten auf dem Herd lassen.

Warm servieren, die Augen schließen - und genießen !



## Puff Puff (Nigerianischer Krapfen)

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Mehl
- 70 g Zucker
- 160 ml lauwarmes Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 TL Muskatnuss
- 1 TL Trockenhefe
- 1 Liter Sonnenblumenöl

### Zubereitung:

1. Mehl, Zucker, Salz und Muskatnuss in einer Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel die Hefe mit dem lauwarmen Wasser verrühren und 5 Minuten ruhen lassen, bis sich Bläschen bilden.
3. Die Hefemischung zur Mehlmischung geben und zu einem glatten Teig verrühren.
4. Den Teig abgedeckt etwa 2 Stunden ruhen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
5. Das Öl in einem tiefen Topf auf mittlere bis hohe Temperatur erhitzen (der Topf sollte mindestens 7 cm mit Öl gefüllt sein).
6. Mit einem Löffel oder Eisportionierer kleine Teigbällchen ins heiße Öl geben und frittieren, bis sie goldbraun sind.
7. Die fertigen Puff Puffs auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.
8. Warm genießen!

### **Hobbyköchin Kathrin Schwarze über Brühwürfel:**

*Es ist schon verwunderlich, dass der Brühwürfel in jedem Rezept auftaucht. Ich bin der Sache mal nachgegangen. Was bei uns lange Zeit in Mode war, hat längst die Töpfe afrikanischer Länder erobert, und das ist kurioserweise Maggi. Vor nicht allzu langer Zeit war die „Würze“ in der kleinen braunen Flasche auf deutsch - deutschen Küchentischen so gar nicht wegdenkbar. Erfunden hat den Brühwürfel allerdings anno 1907 ein Schweizer, Julius Maggi. Heute gehört das Unternehmen zu Nestlé, was für den einen oder anderen schon fraglich scheint. Die Länder Westafrikas sind mittlerweile der größte Abnehmer der Brühwürfel, auch Maggi Cubes genannt und deren Popularität ist verwunderlich und erstaunt zugleich. Über diese Brühwürfel hat sich ein regelrechter Konsumboom entwickelt.*



## DRINKS

Mit freundlicher Genehmigung von [www.nationalgerichtrezepte.de](http://www.nationalgerichtrezepte.de)

### Chapman

*Dieser farbenfrohe Cocktail vereint fruchtige Aromen und ist ein beliebter Durstlöscher für heiße Tage. Mit einer spritzigen Mischung aus Fanta, Sprite und Angostura Bitter, angereichert mit saftigem Limettensaft und frisch geschnittenem Obst, bringt der Chapman die Lebensfreude Nigerias direkt zu Ihnen. Perfekt für Feiern oder gemütliche Abende - ein Must-Try für jeden Cocktail-Liebhaber!*

#### Zutaten für 1-2 Portionen

- 200 ml Orangenlimo (z.B. Fanta)
- 200 ml Zitronenlimo (z.B. Sprite)
- 1-2 Spritzer Angostura Bitter
- Saft von 1 Limette
- Frisch geschnittenes Obst (wie Orangen, Limetten und Gurken)
- Eiswürfel

#### Zubereitung

1. Beginnen Sie mit dem Bedecken des Glasbodens mit Eiswürfeln.
2. Gießen Sie die Orangen- und Zitronenlimo gleichmäßig in das Glas.
3. Fügen Sie 1-2 Spritzer Angostura Bitter hinzu, um dem Mix Tiefe zu verleihen.
4. Pressen Sie den Saft einer Limette über die Mischung in das Glas.
5. Rühren Sie vorsichtig um, um alle Zutaten gut zu vermischen.
6. Garnieren Sie den Drink mit frisch geschnittenem Obst nach Wahl.
7. Servieren Sie den Chapman Drink sofort und genießen Sie ihn kalt!

### Zobo Drink

*Der Zobo Drink ist ein erfrischendes Getränk, das seinen Ursprung in Nigeria hat und aus getrockneten Hibiskusblüten hergestellt wird. Auf der ganzen Welt wird es als köstliches und leicht säuerliches Getränk geschätzt, das perfekt für heiße Temperaturen ist. Dieses Getränk hat nicht nur einen einzigartigen Geschmack, sondern auch eine tiefe kulturelle Bedeutung in der nigerianischen Gesellschaft. Vor allem während festlicher Anlässe und Zusammenkünften wird Zobo oft serviert, um Gäste zu begeistern und den Durst zu stillen.*

#### Zutaten für 1-2 Portionen

- 2 Tassen getrocknete Hibiskusblüten (asiatischen oder afrikanischen Lebensmittelgeschäften und zunehmend auch in Bio-Läden)
- 4 Tassen Wasser
- 1/2 Tasse Zucker (nach Geschmack)
- 1 Teelöffel Ingwer (gerieben)
- 1 Teelöffel Nelken (optional)
- Saft von 1 Zitrone oder Limette

#### Zubereitung

1. Bringen Sie 4 Tassen Wasser in einem großen Topf zum Kochen.
2. Fügen Sie die gewaschenen Hibiskusblüten und den Ingwer hinzu und lassen Sie die Mischung 15-20 Minuten köcheln.



[www.weltgebetstag.de](http://www.weltgebetstag.de)

---

3. Nachdem die Blüten das Wasser gefärbt haben, nehmen Sie den Topf vom Herd und lassen Sie die Mischung abkühlen. (*Hibiskusblüten sollten nicht zu lange gekocht werden, da sie sonst bitter werden können*)
4. Seihen Sie die Flüssigkeit durch ein Sieb, um die Blüten zu entfernen, und fügen Sie den Zucker sowie den Saft von Zitronen oder Limetten hinzu.
5. Rühren Sie alles gut um und servieren Sie den Zobo Drink kalt mit Eiswürfeln.