

Nigeria



1. Jollof Reis
2. Obe ata Sauce
3. Meat pie
4. Essgewohnheiten

Nationalgericht: Jollof Reis

Zubereitungszeit:
100 Minuten

5 Personen

Zutaten:

- 80ml neutrales Pflanzenöl
 - 2 rote Zwiebeln (geschält, halbiert und in dünne Streifen geschnitten)
 - 4 Knoblauchzehen (geschält und in dünne Streifen geschnitten)
 - 1EL Tomatenmark
 - 1TL Kurkumapulver
 - 1TL rauchiges Paprikapulver
 - 500g Langkornreis
 - 5 Zweige frischer Thymian
 - 1 Lorbeerblatt
 - Salz, schwarzer Pfeffer
- 500ml Hühner- oder Gemüsebrühe

Und so geht's:

1. Den Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Öl in einem ofenfesten Bräter auf dem Herd bei mittlerer Stufe erhitzen. Die Zwiebeln hinzufügen und unter ständigem Rühren glasig werden lassen (ca. 6-8 Minuten). Die Hälfte der Zwiebeln auf einen Teller geben und beiseite stellen. Knoblauch hinzugeben und anbraten, bis er duftet und glasig ist. Tomatenmark, Kurkuma und geräucherten Paprika hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren rösten, bis die Kurkuma duftet und das Tomatenmark eine dunkelrote Farbe angenommen hat.

2. Die Obe ata Sauce einrühren und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Reis, Brühe, Thymian und Lorbeerblatt einrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Topf mit einem Deckel zudecken, in den Ofen stellen und 35 Minuten kochen, bis der Reis gerade weich ist.

Aus dem Ofen nehmen und 15 Minuten zugedeckt ruhen lassen (ja nicht den Deckel anheben!). Der Reis wird auf diese Weise fertig gedünstet. Den Reis mit einer Gabel auflockern und die zuvor beiseite gestellten Zwiebeln untermischen. Thymian und Lorbeerblatt entfernen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm servieren.

Nationalgericht: Obe ata Sauce

Zubereitungszeit:
20 Minuten

5 Personen

Zutaten:

- Die Zutaten: 1 Dose geschälte Tomaten im eigenen Saft (ca. 400g)
- 1 rote Paprika, entkernt und grob zerkleinert
- ½ rote Zwiebel, geschält und grob zerkleinert
- 4 Knoblauchzehen, geschält
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, geschält und fein gehackt
- 1 Habanero Chili, den Stiel entfernt
- 2EL neutrales Pflanzenöl

Und so geht's:

1. Für die Obe ata alle Zutaten in einem Mixer glatt pürieren. Die Flüssigkeit der Tomaten sollte zum Pürieren ausreichen, bei Bedarf etwas Wasser zur Sauce hinzufügen. Man bekommt etwa 3 Tassen Sauce.
2. Die 2 Esslöffel Pflanzenöl in einem Topf langsam erhitzen. Das Püree hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und zugedeckt köcheln lassen, bis die Sauce sich um etwa ein Drittel einreduziert hat (ca. 20 Minuten). Das Rezept ergibt ca. 2 Tassen Sauce. Obe ata kann problemlos bis zu 2 Wochen gekühlt aufbewahrt werden.

Nationaldessert: Meat Pie

Zubereitungszeit:
110 Minuten

10 Personen

Zutaten:

- 3 Karotten
- 3 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Rinderbrühwürfel
- Salz, Pfeffer, Curry
- 2 TL Thymian
- Speisestärke zum Binden
- Für den Teig:
- 1 kg Mehl
- 500 g Margarine (ich nehme meist Rama)
- 2 Prisen Muskatnuss
- kaltes Wasser
- 1 Ei zum Bestreichen

Und so geht's:

1. Die Zwiebeln, Karotten und Kartoffeln in Würfel schneiden. Karotten und Kartoffeln beiseite stellen. Die Zwiebeln mit dem Thymian (ca. 2 TL) mit anbraten.

2. Das Hackfleisch dazugeben und anbraten. Die Karotten und Kartoffeln hinzugeben mit Salz, Pfeffer, Curry und 2 Brühwürfeln würzen. Gebt nur soviel Wasser hinzu, dass es ca. 1 cm hoch über der Fleischmasse ist. Ca. 20 bis 25 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln und Karotten weich sind. Ist es noch zu flüssig, Speisestärke mit warmen Wasser verrühren und hinzugeben, dass die Masse schön dick ist. Abkühlen lassen.

3. 1 kg Mehl, Muskatnuss vermischen. Die Margarine in Stücken dazugeben und mit der Hand vermengen, sodass die Margarine im Mehl aufgelöst ist. Immer wieder vorsichtig Wasser hinzugeben und mit der Hand den Teig verkneten und solange Wasser dazugeben, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Ca. 10 Minuten ruhen lassen.

4. Den Teig immer wieder stückeln und ausrollen. Ein Ei verquirlen. Eine Schüssel nehmen (am besten Mülschüssel) und den Teig ausstechen.

Die untere Randhälfte mit dem Ei bestreichen. Ca. 1 bis 1 1/2 TL mit der Masse auf den Teig geben, sodass links und rechts an den Seiten noch ca. 1 cm frei sind und von oben nach unten zusammen klappen. Mit einer Gabel den Teig fest drücken und zweimal mit der Gabel auf der Oberseite einstechen. Mit Ei bestreichen und bei ca. 200 Grad 20 bis 25 Minuten

Essgewohnheiten in Nigeria

Die traditionelle Küche von Nigeria basiert hauptsächlich auf Knollengemüse wie Yams und Süßkartoffeln, aber auch Kochbananen sind ein wichtiges Grundnahrungsmittel.

Vor allem im klimatisch für die Landwirtschaft günstigeren Süden von Nigeria dienen auch Mais und Hirse als Grundlage vieler Mahlzeiten.

In Nigeria werden besonders gerne Suppen und **Eintöpfe** gegessen. Egusi Soup ist ein Eintopf aus Fleisch und Trockenfisch, der mit Melonenkernen verfeinert wird. Dieses Gericht ist in Nigeria besonders weit verbreitet und in fast jedem **Restaurant** mit einheimischer Küche zu bekommen. Auch die pikante Pfeffersuppe ist eine Spezialität der Küche Nigerias. Ikokore, eine **Suppe**, die aus Fisch und Süßkartoffeln zubereitet wird, findet man hauptsächlich im Westen des Landes und zählt ebenfalls zu den kulinarischen Highlights von Nigeria.

Im Norden von Nigeria zählt Kilishi zu den beliebtesten **Spezialitäten**. Kilishi sind dünne Fleischstreifen vom Rind, Schaf oder der Ziege, die traditionell an der Luft getrocknet werden. Während des Trocknungsvorgangs wird das Fleisch wiederholt mit einer pikanten Gewürzmarinade bestrichen, was diesem ein ganz besonderes Aroma verleiht. Das trockene Klima des Nordens bietet die beste Voraussetzung für diese traditionelle **Konservierungsmethode**. Bevor das Fleisch gegessen wird, wird es einige Minuten über dem offenen Feuer geröstet. Kilishi ist ein wahrer Genuss, den man auf seiner Reise nach Nigeria nicht verpassen sollte.

Fleisch wird in Nigeria überall gern gegessen. Sehr beliebt im ganzen Land ist **Suya**, das sind Fleischspieße, die meistens aus Leber oder Rindfleisch bestehen. In einigen Regionen an der Küste gibt es aber auch Varianten mit Fisch. Die Spieße werden sehr scharf gewürzt und anschließend gegrillt. Suya gibt es oft an den zahlreichen **Garküchen** zu kaufen, die die Straßen der Städte und Dörfer Nigerias säumen.

Ghana



1. Banku
2. Tilapia
3. Bof Bof
4. Esssgewohnheiten

Nationalgericht: Banku

Zubereitungszeit:
30 Minuten

5 Personen

Zutaten:

- Maniok-Teig
- Maisteig
- Salz

Und so geht's:

1. Den Mais- und Maniokteig mit Wasser in einem großen Topf mischen – mit der Hand oder dem Rührpaddel. Mit etwas Salz bestreuen und mischen, bis eine wässrige Paste entsteht.

2. Bringen Sie den Topf zum Erhitzen - rühren Sie die Mischung mit einem Rührpaddel oder einem Holzlöffel um, während der Topf zu kochen beginnt. Rühren Sie weiter, um zu verhindern, dass sich Klumpen bilden. Banku wird beim Rühren und Erhitzen dicker. Fügen Sie Wasser hinzu, um Ihre Mischung bei Bedarf zu erweichen. 10-15 Minuten kochen lassen.

Nationalgericht: Tilapia

Zubereitungszeit:
100 Minuten

2 Personen

Zutaten:

- . Frischer ganzer Tilapia (2 oder mehr, je nachdem wie viele Portionen)
- . Peperoni, Ghanaer verwenden Kpakpo Shito (Scotch Bonnets)
- . Gehackter Knoblauch und Ingwer
- . 1 große Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- . Frische Tomaten, gehackt
- . Gewürzwürfel/Kraft/Flüssigkeit (Maggi oder Knorr)
- . Salz und Pfeffer nach Geschmack

Und so geht's:

1. Bereiten Sie den Fisch vor. Entfernen Sie die Schuppen, waschen und reinigen Sie den Fisch mit Salz und warmem Wasser, um den gesamten Schleim herauszuholen. An den Seiten und am Bauch aufschneiden.
2. Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und Pfeffer mischen und zusammen würzen. Verwenden Sie die Mischung, um den Fisch zu reiben und anzuziehen. Dann mit Ofen oder mit Brennholz (afrikanische lokale Art) grillen. Drehen Sie die Seiten, um sicherzustellen, dass der Fisch gut gegrillt ist.
3. Öl in einer Sauce / Pfanne erhitzen, die gemischten Mischungen unterrühren, Paprika hinzufügen und Würfel würzen. Nach Geschmack etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut umrühren, Topf abdecken, Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis Ihre saftig-würzige Sauce fertig ist.

Nationaldessert: Bof Bof

Zubereitungszeit:

30 Minuten

10 Personen

Zutaten:

- . 4 Tassen – Allzweckmehl
- . 1 Tasse – Zucker
- . 1 TL – Muskatnuss
- . 1 1/4TL – Salz

Und so geht's:

1. Also hier in warmem Wasser einen Esslöffel Zucker hinzufügen, 2 TL Hefe gut vermischen und 5 Minuten beiseitestellen, um zu aktivieren und nicht viel Hefe verwenden, da sie sehr sauer ist bitterer Nachgeschmack, also gerade genug.

2. Unsere Hefe hat sich gut aktiviert, also werden wir dies zu unseren trockenen Zutaten hinzufügen. Der Schaum, den Sie sehen, bedeutet, dass unsere Hefe gut ist. Wenn es darum geht, Puff-Puff zuzubereiten, hängt die Menge an Wasser, die Sie hinzufügen, wirklich von Ihnen ab. Wenn Sie also Ihren Puff-Puff sehr dicht mögen, fügen Sie nicht viel Wasser hinzu, aber wenn Sie es weich mögen, müssen Sie nur ein wenig hinzufügen mehr Wasser, um es leicht und flauschig zu machen. Während ich es gut verrühre, um das Gluten gleichzeitig zu aktivieren und ich mag meinen Blätterteig sehr weich. Also werde ich es mischen, bis es sehr leicht ist. Dies ist die Konsistenz, die ich anstrebe, also ist es jetzt perfekt für mich, also werde ich es abdecken und an einem warmen Ort etwa 2 Stunden lang gehen lassen, um es gehen zu lassen.

3. Als nächstes gieße ich mein Öl in den Topf, und ich benutze gerne kleinere Töpfe, damit ich nicht viel Öl verschwende, okay, also schauen wir mal nach. Es ist schön und fertig. Es ist einfach perfekt, ich werde etwas Luft rausnehmen und dir die ganze Technik zeigen, die ich zum Frittieren verwende. Also schlägst du es an die Seite der Schüssel, und dann, wenn es glatt ist, schöpfst du es auf und du wirfst und fängst, indem du fängst, und du drehst deine Hand um und drückst es heraus. Lassen Sie es jetzt einfach in das Öl fallen. Jetzt ist es so einfach und sehr einfach. Dies stellt sicher, dass Sie einen sehr perfekten runden Blätterteig erhalten. Sie sollten also genug fallen lassen, damit jeder seinen eigenen Platz hat, aber den Topf nicht überfüllt Schlecht.

4. Sobald alles zu bräunen beginnt, möchten Sie zu Ihrem Löffel wechseln und diesen zum Rühren verwenden. Dies stellt sicher, dass Sie rundum Ihre perfekte goldbraune Farbe erhalten. Wenn Sie den Spieß verwenden, können andere verbrennen, und dies ist die perfekte Farbe, die Sie anstreben, es ist schön und fertig. Siehst du alle, wie einfach dieses Rezept ist, so einfach, aber so lecker. Jetzt zeige ich euch die Nahaufnahme, wie man die Butter fallen lässt. Sie möchten nahekomen, aber nicht zu nahe, um sich selbst zu verbrennen. Wenn er zu hoch ist, kann er spritzen und Sie verbrennen, ist er zu niedrig, können Sie sich die Finger kochen. Ich hoffe, Sie haben dieses Video wirklich genossen.

Essgewohnheiten in Ghana

Aber Vorsicht: in Ghana wird traditionell mit den Fingern gegessen. Sowohl in den privaten Haushalten, als auch in den Restaurants ist es üblich, eine Schüssel mit Wasser und einem Tuch auf den Tisch zu stellen, so dass sich alle Gäste vor dem Essen die Hände waschen können. Gegessen wird aber nur mit der rechten Hand, die linke Hand gilt in Ghana als unrein.

Kongo



1. Hähnchen an Moambe
2. Caakiri
3. Ngalakh
4. Essgewohnheiten

Nationalgericht: Hähnchen an Mo- ambe

Zubereitungszeit:
60 Minuten

10 Personen

Zutaten:

- . 1 Huhn
- . Pfeffer, Salz
- . 1 EL Sonnenblumenöl
- . 3 Zwiebeln
- . 250 g Schalotten
- . 250 g Lauch
- . 100 g Palmnut Cream (Gibt es im Afri-
kaladen)
- . 0,3 Liter Wasser
- . Pfeffer, Salz
- . Piri Piri
- . 1 EL Petersilie
- . 150 g Reis

Und so geht's:

1. Das Huhn von innen und außen gut waschen und trockentupfen. Je nach Größe in 6-8 Teile zerteilen und mit Pfeffer und Salz würzen. In einem Schmortopf Sonnenblumenöl erhitzen und die Hühnerteile ringsum hellbraun anbraten. Hühnerteile herausnehmen und warmstellen.

2. Zwiebeln und Schalotten schälen. Zwiebeln grob würfeln. Kleine Schalotten ganz lassen, größere halbieren. Zwiebeln und Schalotten im Schmortopf andünsten. Lauch putzen und in kleine Stücke schneiden. Lauch zu den Zwiebeln geben und kurz mitdünsten. Palmnut Cream zufügen und gut verrühren. Sauce mit Wasser auffüllen und mit Pfeffer, Salz und Piri Piri würzen. Hähnchenteile auf die Sauce legen und einen Deckel auf den Schmortopf legen. Hähnchen ca. 45 Minuten auf mittlerer Temperatur schmoren, bis sich das Fleisch leicht von den Knochen lösen lässt.

3. Kurz vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen. Mit Reis und Kochbananen oder Gemüse der Saison servieren.

Nationalgericht: Caariki

Zubereitungszeit:
60 Minuten

4 Personen

Zutaten:

- . 2 Tasse Hirse
- . 5 Tassen Wasser
- . ½ Tassen Rosinen
- . 2 TL Cassia-Zimt
- . ½ TL Vanille und etwas Muskat
- . ½ Rohrzucker
- . 1 Tasse griechischer Joghurt
- . ½ Tasse Milch

Und so geht's:

1. Caakiri ist ein wunderbar süßer Pudding, den man sowohl in Nord- wie Westafrika und sogar noch in Südafrika kennt. Gegessen wird er als Snack zwischendurch oder als Nachtisch. Zum Einsatz kommt immer eine Form des lokalen Getreides mit fermentierter Milch, wie man sie in der jeweiligen Region kennt. Im Norden wird Caakiri heute gern mit Couscous zubereitet. Hier eine Variante mit dem Sattmacher Hirse.
2. In einem Topf Hirse, Rosinen und Wasser zum Kochen bringen. Auf kleiner Flamme 10 Minuten köcheln. Den Herd ausschalten und die Hirse mit geschlossenem Deckel 20 Minuten ziehen lassen.
3. In einer Schüssel die Hirse mit allen anderen Zutaten mischen und gut mit den Gewürzen abschmecken.
4. In Schälchen füllen oder mit einer hübschen Form ausstechen. Mit den Rosenblüten dekorieren.

Nationaldessert: Ngalakh

Zubereitungszeit:

30 Minuten

5 Personen

Zutaten:

- 2 Tassen Karaw (Hirse couscous oder ersetzen Sie den häufigeren Hartweizencouscous)
- 2 EL Butter
- 4 Tassen Bouye (Baobab-Frucht)
- 1 Tasse Erdnussbutter (glatt, natürlich, ungesüßt)
- 2 Tassen Zucker
- ½ TL Vanille
- ½ TL Orangenblütenwasser
- eine Prise Muskatnuss oder Zimt
- 1 Handvoll Rosinen

Und so geht's:

1. Bereiten Sie den Baobab-Fruchtsaft zu:
2. Legen Sie die Baobab-Frucht in eine saubere Glasschüssel mit mehreren Tassen warmem Wasser.
3. Mindestens ein paar Stunden einweichen lassen.
4. Sobald die Frucht vollständig eingeweicht ist, sollte sich das Fruchtfleisch leicht von den Kernen trennen lassen.
5. Rühren Sie es kräftig um, bis das Wasser eine undurchsichtige bräunliche Flüssigkeit wird.
6. Diese Flüssigkeit durch ein Käsetuch abseihen und beiseite stellen.
7. Wenn keine Baobab-Früchte verfügbar sind, ersetzen Sie frischen oder konservierten Tamarindensaft oder einen anderen tropischen Fruchtsaft.
8. Couscous wie gewohnt dämpfen oder kochen.
9. Butter einrühren.
10. Im Kühlschrank abkühlen.
11. Machen Sie die Sauce, indem Sie zu gleichen Teilen Baobab-Fruchtsaft und Erdnussbutter mischen, eine oder zwei Tassen von jedem. Fügen Sie Zucker, Vanille, Muskat (oder Zimt) und Orangenwasser hinzu.
12. Gut mischen.
13. Bis zum Servieren kalt stellen.
14. Unmittelbar vor dem Servieren Couscous, Sauce und Rosinen mischen. Mit Zucker bestreuen.
15. Ohne Verzögerung servieren und essen.

Essgewohnheiten in Kongo

In der Demokratischen Republik wird ausschließlich mit der rechten Hand gegessen, da die linke Hand eher für schmutzigere Geschäfte benutzt wird und beim Speisen nie zum Einsatz kommen sollte. Gegrüßt wird sich ebenfalls mit der rechten Hand.

Zwar wird in einem afrikanischen Restaurant in Deutschland üblicherweise nicht mit den Händen gegessen, dennoch können Sie viele Spezialitäten der zentralafrikanischen Küche genießen.

Wenn Sie jetzt auf den Geschmack gekommen sind, wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren und einen guten Appetit!

Elfenbeinküste



1. Kedjenou
2. Melonen Finger
3. Süße Mangocreme
4. Essgewohnheiten

Nationalgericht: Kedjenou

Zubereitungszeit:
30 Minuten

5 Personen

Zutaten:

- . 1 Hühnerschenkel
- . 3 Zwiebeln
- . 2 Knoblauchzehen
- . 20 g Ingwer
- . 2 Chilischoten
- . 3 Auberginen
- . 3 EL Erdnussöl
- . 2 Dosen geschälte, gehackte Tomaten
- . 2 Thymianzweige
- . 2 Lorbeerblätter
- . 200 ml Hühnerbrühe
- . Salz, Pfeffer, Koriander
- . 200 g Duftreis

Und geht's:

1. Die Hühnerschenkel spülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hacken. Die Chilischote in Ringe schneiden, Auberginen schälen und in große Würfel schneiden.

2. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hühnerschenkel rundum goldbraun anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebeln und Knoblauch im gleichen Öl dünsten. Die Hühnerschenkel, Chiliringe, Ingwer, Auberginenwürfel, Tomaten, Thymianzweige, Lorbeerblätter und die Hälfte der Brühe begeben. Unter gelegentlichem Rühren ca. 1 Stunde köcheln lassen. Nach und nach restliche Brühe nachgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Inzwischen den Koriander hacken. Zum Servieren den Eintopf mit Koriander bestreuen.

3. Nach der Hälfte der Zeit den Duftreis unter kaltem Wasser spülen, bis das Wasser klar ist. Anschließend zum Kochen aufsetzen. Der Reis sollte gleichzeitig mit dem Eintopf fertig sein. Lasst euch schmecken!

Nationalgericht: Melonen Finger

Zubereitungszeit:
10 Minuten

1 Personen

Zutaten:

- . 1 Melone
- . 1 Limette

Und so geht's:

1. Melone in Spalten schneiden und dann in Scheiben schneiden, um die Finger zu machen
2. Limette in Spalten schneiden und darüber servieren

Nationaldessert: Süße Mangocre- me

Zubereitungszeit:
30 Minuten

4 Personen

Zutaten:

- . 1 reife Mango
- . 500 ml Milch
- . 1 Vanilleschote
- . 70 g Zucker
- . 1 EL Speisestärke (glutenfrei: Maisstärke)

Und so geht's:

1. Von der Milch bis auf eine Tasse alles in einem Topf mit dem Zucker mischen und aufkochen.

2. Die Vanilleschote längst halbieren und das Mark herauskratzen. Mit der restlichen Milch und der Speisestärke glatt verrühren. Dies zu der Milch in den Topf geben sobald diese kocht. Gut mit dem Schneebeesen verrühren, damit keine Klümpchen entstehen.

Essgewohnheiten in der Elfenbeinküste

Die Côte d' Ivoire hat einige kulinarische Spezialitäten zu bieten. So zum Beispiel „Attiéké“, eine Art Cous-Cous Maniok, oder „Alloko“ (Rezept), das sind frittierte Kochbananen in Form von Chips. Eine spezielle Hühnergattung mit besonders magerem Fleisch ist die Grundlage für ein weiteres Nationalgericht der Elfenbeinküste: das „Kedjenou“ (Rezept), welches mit verschiedenem Gemüse gekocht und normalerweise in Bananenblättern serviert wird. Das ivoirische Essen wird außerdem sehr stark gewürzt, von scharf bis sehr scharf.

In den sogenannten „Maquis“ wird unter freiem Himmel in rustikalem Flair gespeist. Maquis können sowohl große, professionell geführte Restaurants in der Stadt, als auch kleine Stuben in Privathäusern sein, wo die Frau des Hauses für die Familie und die Gäste kocht.

Marokko



1. Lammtajine mit Rosinen
2. Chebakia
3. Harira
4. Essgewohnheiten

Nationalgericht: Lammtajine mit Rosinen

Zubereitungszeit:
10 Minuten

1 Personen

Zutaten:

- **800 g** Lammschulter Lammschulter, entseht und entfettet
- **11 Stk.** Ingwer frischer Ingwer
- **1/20.5 TL** frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- **11 TL** Ras el Hanout Ras el Hanout
- einige Safranfäden
- **11** Zwiebel Zwiebel
- **11** Knoblauchzehe Knoblauchzehe
- **60 g** Butter Butter
- **11** Zimtstange
- **125 g** Rosinen Rosinen
- **100 g** Mandeln abgezogene Mandeln
- **100 g** Honig Honig
- **11 TL** Zimt gemahlener Zimt
- **11 EL** Koriander frisch gehackter Koriander

Und so geht's:

1. Lammfleisch abspülen, trocken tupfen und das Fleisch in große Würfel schneiden. Lammfleisch in eine Schüssel geben. Ingwer schälen und fein hacken. Mit Pfeffer, Ras el Hanout, Safran und 75 ml Wasser verrühren. Die Hälfte der Mischung zum Fleisch geben und über Nacht im Kühlschrank darin marinieren.
2. Fleisch in einen Bräter geben. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Butter, Zwiebel, Knoblauch, Zimtstange und so viel Wasser hinzufügen, dass das Fleisch bedeckt ist. Aufkochen und anschließend bei schwacher Hitze zugedeckt in 90 Minuten weich köcheln. Hin und wieder umrühren und, falls erforderlich, Wasser zugießen.
3. Rosinen in der Zwischenzeit in etwas heißem Wasser einweichen. Den Rest der Gewürzmischung unterrühren.
4. Rosinen mit Einweichflüssigkeit, Mandeln, Honig und Zimt nach 90 Minuten zum Fleisch geben. Mit Deckel das Ganze weitere 20–30 Minuten schmoren lassen. Das Lammfleisch sollte fast auseinanderfallen! Die Sauce etwas einkochen und mit Koriander bestreuen. Sofort servieren.

Nationaldessert: Chebakia

Zubereitungszeit:
10 Minuten

1 Personen

Zutaten:

- **500 g** Weizenmehl Type 405 oder 550
- **250 g** Mandel(n), ganz, geschält
- **150 g** Sesam, ungeschält
- **250 ml** Orangenblütenwasser
- **150 ml** Olivenöl
- **1 TL** Hirschhornsalz
- **1** Prise(n) Salz
- **1 TL** Zimtpulver
- **1 TL** Anispulver
- **2 TL** Kurkumapulver
- **1 TL** Backpulver
- **1 TL** Trockenhefe oder Frischhefe
- **2 Liter** Rapsöl zum Frittieren
- **1 kg** Honig

Und so geht's:

1. Die Mandeln und 50 g vom Sesam getrennt voneinander frittieren und in einem Standmixer zusammen sehr fein mahlen. Mehl in eine große Schüssel füllen und gemahlene Mandeln und Sesam dazugeben. Hirschhornsalz, Speisesalz, Anis, Zimt, Backpulver, Kurkuma und Hefe untermischen. Zuerst 100 ml Olivenöl und ca. 200 ml Orangenblütenwasser zugeben und alles kräftig kneten. Bei Bedarf vorsichtig vom Orangenblütenwasser und dem restlichen Olivenöl zugeben und kneten, bis der Teig einen guten Zusammenhalt hat. Die Farbe ist nun deutlich gelb vom Kurkuma.

2. 1 Liter vom Rapsöl erhitzen und den Honig im Wasserbad erhitzen. Nun wird der Teig dünn, ohne Mehl, auf einer glatten Arbeitsfläche ausgerollt.

3. Geformt wird nach Belieben oder ganz traditionell. Für das typische Muster schneidet man ca. 6 x 6 cm große Quadrate und ritzt in ihre Mitte 4 mal nebeneinander ca. 1 cm breite Streifen. Dann hebt jeden zweiten Streifen etwas mit der Hand an und drückt die Enden zusammen, bis die Streifen sich form-schön wölben. So wird der Teig zum Frittieren vorbereitet.

4. Ich frittiere immer 6 Stück auf einmal. Die Garzeit ist recht kurz und das Öl darf nicht rauchen. Daher bleibt die Flamme eher mittelstark bis schwach unter dem Öltopf. Sie sind fertig frittiert, wenn sich die Farbe deutlich ändert, jedoch noch einen hellbraunen Ton hat. Direkt aus dem Öl werden sie gründlich in heißem Honig getränkt.

5. Im Honig wird die Farbe dann herrlich braun. Die Chebakia können nach ein paar Minuten aus dem Honigbad genommen werden und werden direkt danach mit Sesam bestreut.

6. Man kann sie auf einem großen bunten Teller präsentieren.

Nationalgericht : Harira

Zubereitungszeit:
10 Minuten

1 Personen

Zutaten:

- 200 g Fleisch vom Rind, Lamm oder Huhn
- 200 g Kichererbsen getrocknet
- 100 g Linsen
- 1 Zwiebel gehackt
- 200 g Sellerie
- 50 g Petersilie glatt gehackt
- 50 g Koriander fein gehackt
- Halben Teelöffel Smen
- 1 Gemüsebrühwürfel oder ein anderer
- 1 Teelöffel Pfeffer, Salz, Zimt, Ingwer, Kurkuma
- 1 Tütchen Safran Pulver
- 3 Tomaten
- 3 Esslöffel Mehl
- 2 Teelöffel Tomatenmark
- 2 Esslöffel Feine Suppennudeln
- 1 Ei

Und so geht's:

1. Das Fleisch in kleine Würfel schneiden und mit Öl in einem großen Topf anbraten. Zwiebelwürfel dazu geben. Die Kichererbsen, Linsen Sellerie, Petersilie, Koriander und Smen alles zusammen dazugeben und anbraten dann die Gewürze dazu geben und mit 2 Liter Wasser aufgießen und alles 1 Std lang köcheln lassen und in der zwischen Zeit die 3 Tomaten pürieren. Das Mehl mit etwas Wasser zu einem Mehlschwitz anrühren.

2. Das Tomatenmark auch mit etwas Wasser verrühren nach 1 Std. die pürierten Tomaten und das Tomatenmark in die Suppe dazu rühren. Die Nudeln dazu und den Mehlschwitz dazu geben und verrühren. 20 min köcheln lassen und zum Schluss ein ganzes Ei einrühren. Fertig

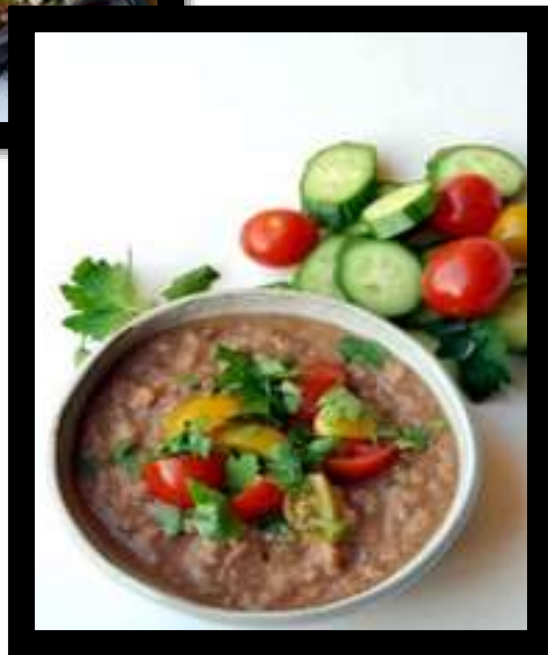
Essgewohnheiten in Marokko

Die marokkanische Küche ist sowohl durch arabisch-islamische als auch durch afrikanische und europäische Einflüsse geprägt. Das Spezielle an der marokkanischen Küche besteht aus Gewürzen wie Safran, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, edelsüßen Paprika und Zimt.

Wird man zum Essen eingeladen ist es sehr wichtig ein kleines Geschenk mitzunehmen, so wird gezeigt das du dankbar bist.

Das Essen sollte mit der rechten Hand gegessen werden da die linke Hand als unrein gilt.

Ägypten



1. Koshari
2. Ful Medames
3. Basbusa
4. Essgewohnheiten

Nationalgericht: Koshari

Zubereitungszeit:
100 Minuten

2 Personen

Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen (150g)
- 1 Dose Linsen (150g)
- 400 g Reis
- 150 g Fadennudeln (Suppennudel)
- 150 g Hörnchen Nudel
- **Tomaten-Essig-Soße**
- 1 Dose passierte Tomaten (250 g)
- 3 Stk Zwiebeln
- 4 Stk Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Stk Zitrone (ausgepresst)
- 50 ml Essig
- 1 Schuss Öl
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 Prise Koriander (getrocknet)
- 1 Prise Chili (getrocknet)
- 1 Prise Kardamom

Und so geht's:

1. Zuerst den Reis nach Grundrezept zubereiten. Die Röhrennudeln und die Fadennudeln separat in einem Topf al dente in Salzwasser kochen.
2. Die Linsen und die Kichererbsen mit klarem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
3. Für die Tomaten-Essig-Soße zuerst Zwiebel schälen und hacken, in heißem Öl glasig anschwitzen. Pasierte Tomaten, Tomatenmark, gehackten Knoblauch zufügen. Mit Essig und Zitronensaft ablöschen. Mit Kreuzkümmel, Koriander, Chili und Kardamom würzen.
4. Nun den Reis, Nudeln, Linsen, Kichererbsen in einen Topf geben und vorsichtig verrühren. Die Tomaten-Essig-Soße darüber geben und servieren

Nationalgericht : Ful Medames

Zubereitungszeit:
100 Minuten

2 Personen

Zutaten:

- 200 g Favabohnen entspricht etwa 500 g gekochten Bohnen
- 2 TL Salz
- 1 Zwiebel
- 1 grüne Chili
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Olivenöl zum Beispiel von EDEKA
- 2 EL Tomatenmark z. B. EDEKA Bio Tomatenmark
- 2 TL Ahornsirup z. B. EDEKA Bio Ahornsirup
- 2 TL Kreuzkümmel
- 300 ml Kochwasser der Bohnen
- Für die Tahinsauce
- 75 g Tahin z. B. EDEKA Bio Tahin
- 3 EL Zitronensaft
- ½ Zehe Knoblauch gerieben
- ½ TL Salz
- Außerdem
- ¼ Bund Petersilie
- ¼ Salatgurke

Und so geht's:

1. Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Anschließend Einweichwasser abgießen, Bohnen gut abspülen.

2. Bohnen in der dreifachen Menge Wasser ca. 50 Minuten bei mittlerer bis niedriger Hitze ohne Deckel kochen. 10 Minuten vor Garzeit Ende mit 1 TL Salz würzen. Zwiebel, Chili und Knoblauch fein hacken.

3. Olivenöl in einen heißen Topf geben, Zwiebel, Chili und Knoblauch bei mittlerer bis niedriger Hitze 3 Minuten anschwitzen. Dabei häufig umrühren.

4. Tomatenmark, Ahornsirup und Kreuzkümmel dazugeben und zwei Minuten braten. Bohnen dazugeben, mit Bohnenwasser ablöschen, mit dem restlichen Salz abschmecken und gut umrühren. Mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

Anschließend etwa $\frac{1}{3}$ des Ful mit einem Kartoffelstampfer stampfen oder mit einem Pürierstab anpürieren.

Tahinsauce

Alle Zutaten zusammen mit 75 ml Wasser mit einem Schneebesen zu einer glatten, cremigen Sauce verrühren.

Servieren

Ful Medames auf Tahinsauce anrichten und mit fein gehackter Petersilie und Gurkenwürfeln toppen.

Nationaldessert : Basbusa

Zubereitungszeit:
10 Minuten

1 Personen

Zutaten:

- 250 g Butter, geschmolzen
- 50 g Mandel(n), blanchiert und gemahlen
- 150 ml Joghurt
- 100 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 150 g Grieß
- 1 TL Backpulver
- 150 g Zucker
- 150 ml Wasser
- ½ Zitrone(n), der Saft davon
- Fett für die Form

Und so geht's:

1. Einen Sirup vorbereiten, indem man 150 ml Wasser und 150 g Zucker aufkocht, zwei Minuten köcheln lässt und mit dem Zitronensaft verrührt. Beiseite stellen.
2. Joghurt, Zucker und Vanillezucker gut verrühren. Die Hälfte der geschmolzenen Butter, den Grieß, die Mandeln und das Backpulver darunter mischen. Diese Masse etwa 3 cm hoch in eine gefettete (am besten rechteckige) Form gießen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen.
3. Die Form aus dem Ofen nehmen und den Sirup gleichmäßig darüber verteilen. Den "Kuchen" in Quadrate oder Rauten schneiden und nochmals für ca. 3 Minuten in den Ofen schieben. Zum Schluss mit der restlichen Butter benetzen und gut auskühlen lassen (am besten über Nacht).

Essgewohnheiten in Ägypten

Besonders beliebt in Ägypten ist das Brot. Zu fast jedem Gericht wird Brot in verschiedene Varianten gerne serviert. Abgeschlossen wird das Essen gerne mit einer Süßspeise.

Links

[Essen & Trinken – Nigeria – Afrika Travel – Reisen in und nach Afrika \(afrika-travel.de\)](https://afrika-travel.de)

[Ngalakh | Recipes Wiki | Fandom](#)

<https://www.speisekarte.de>

<https://www.chefkoch.de/rezepte/2827671434755578/Klassische-Chebakia.html>

<https://www.kochbar.de/rezept/480551/Harira.html>

<https://www.chefkoch.de/rezepte/295091108823904/Ramadansuppe-aus-Marokko.html>

www.chefkoch.at

www.gutekueche.at