action medeor
Die Notapotheke der Welt

KULINARISCHE WEIHNACHTSGRÜßE AUS ALLER WELT

Freie Zeit zwischen den Feiertagen und Lust mal etwas Neues auszuprobieren? In unserer Rezeptesammlung ist für jeden etwas dabei: Von exoktischen Drinks über afrikanische Frühstücksempfehlungen bis hinzu traditionellem Weihnachtsgebäck!

Unsere Partnerinnen und Partner aus Asien, Afrika und Lateinamerika sowie das action medeor-Team aus Tönisvorst wünschen Ihnen fröhliche Weihnachten und ein gesundes neues Jahr!

SOMALIA:
Traditioneller Zimt-Tee

Farhiya arbeitet für unsere Partnerorganisation WARDI in Somalia und ist dort für das Thema Ernährungssicherheit zuständig. Heute empfiehlt sie uns den traditionellen somalischen Zimt-Tee „Shaah Cadays“, vergleichbar zum international bekannten „Chai“. Schnell gemacht, schmeckt hervorragend.

Zutaten:

* 2 Tassen Wasser
* 1 Tasse Vollmilch
* 2 Teelöffel loser schwarzer Tee (am besten starken Tee)
* 6 Kardamomkapseln
* 1 Zimtstange
* ½ Teelöffel gemahlener Ingwer (oder gehackten frischen Ingwer)
* 4 schwarze Pfefferkörner
* 2 Gewürznelken
* Zucker zum Abschmecken

Zubereitung:

Alle Gewürze mahlen. Wasser und Gewürze in einen Topf geben, die Teeblätter hinzufügen und zum Kochen bringen. Dann die Milch hinzufügen und zwei bis drei Minuten lang erhitzen. Den Tee in eine Kanne füllen und heiß servieren.

MALAWI:
Banana Cake

Gladys arbeitet als Pharmezeutin in unserer action medeor-Niederlassung in Malawi. In ihrer Freizeit kocht und backt sie gerne. Ihre Empfehlung für uns: Bananenbrot – in Malawi auch „Chigumu cha nthochi“ genannt. Traditionell wird dieses in einem über Holzkohle zubereitet, im Ofen geht es aber mindestens genauso gut.

2

Zutaten:

* ¾ Tasse normales Mehl
* ¾ Tasse Maismehl
* ¾ Teelöffel Natron
* ½ Teelöffel Backpulver
* Eine Prise Salz
* ¼ Tasse Zucker
* 3 große sehr reife Bananen
* 2 Eier
* ½ Tasse Milch
* ¼ Tasse Speiseöl oder geschmolzene Margarine
* Öl oder Margarine zum Einfetten

Zubereitung:

Eine Kuchenform mit Backpapier auslegen und leicht mit Margarine einfetten. Mehl, Natron, Backpulver, Salz und Zucker in eine Schüssel sieben und vermischen.

In einer anderen Schüssel die Banane zerdrücken, dann das Ei, die Milch und das Öl hinzufügen und verrühren.

Nun alles miteinander vermengen und in die Form geben. Bei 180 Grad etwa 50 Minuten backen. Dann noch 10 Minuten in der Form lassen, anschließend auf ein Gitter stürzen und auskühlen lassen.

UGANDA: **Frühstückswrap „Rolex“**

Vier Jahre hat action medeor-Mitarbeiterin Vanessa in Uganda gelebt. Heute betreut sie von Deutschland aus unsere action medeor-Projekte in Sierra Leone. Die Liebe zum ugandischen Essen ist geblieben. Heute stellt sie uns ihr Lieblingsrezept „Rolex“ oder auch „Rolled Eggs“ vor, die in Uganda zum Frühstück verspeist werden.

Zutaten für 10 Röllchen:

Für den Teig: (oder Chapati – dünnes Fladenbrot)

* 1 Zwiebel
* 1 Stück Ingwer (5cm)
* 1 große Karotte
* 1 kg Mehl
* Salz
* 4-5 EL Öl

Für 1 Omelette:

* 2 Eier
* ¼ Zwiebel
* Speiseöl
* ½ Tomate
* Salz

Zubereitung:

Zwiebel, Ingwer, Karotte schälen und reiben. Zusammen mit Mehl, 400 ml Wasser und 1 TL Salz in eine Schüssel geben und alles zu einem Teig verarbeiten. Aus dem Teig zehn bis zwölf Kugeln formen. Die Teigkugeln mit einem Nudelholz knapp 1 cm dick ausrollen, dabei mit Mehl bestäuben, damit der Teig nicht klebt.

Eine Pfanne vorheizen, einen Teigfladen hineingeben und von innen nach außen flach andrücken, damit er möglichst den ganzen Pfannenboden bedeckt. In Uganda macht man das mit den Händen. Wer nicht mit den Händen in die heiße Pfanne fassen möchte, rollt den Fladen auf der Arbeitsfläche auf die richtige Größe aus. Um das Chapati herum 1 TL Öl in die Pfanne geben und den Fladen bei mittlerer Hitze etwa 2-3 Minuten braten. Mit den Händen oder einem Pfannenheber wenden. Auf der zweiten Seite ebenso lange braten. Wenn sich die ersten braunen Flecken bilden, ist das Chapati fertig.

Auf jedes Chapati soll ein Omelett gelegt werden. Dazu die Eier in einer Tasse verquirlen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, zu den Eiern geben und alles gut verrühren. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Eiermasse hineingeben. In der Zwischenzeit die Tomate in Scheiben schneiden. Sobald die Oberfläche des Omeletts fest ist, wird es gewendet.

Das fertige Omelett aus der Pfanne nehmen und auf das Chapati legen. Mit den Tomatenscheiben garnieren und leicht salzen, dann zusammenrollen. Das Rolex ist nun servierfertig.

DEUTSCHLAND:
Michaels Vegane Marmorplätzchen

4

Michael arbeitet seit 10 Jahren bei action medeor und ist unter anderem für die Kommunikation zu unseren Spenderinnen und Spendern zuständig. Zu seinem Geburtstag im November hat Michael vegane Marmorplätzchen mitgebracht und – weil wir so begeistert waren – uns das Rezept zur Verfügung gestellt.

Zutaten:

* 270g Mehl
* 100g Puderzucker
* 2 Pck. Schokopuddingpulver, feinherb, vegan
* 2 TL Wasser
* 250g vegane Margarine
* 2 Pck. Vanillezucker
* 2 Pck. Vanillepuddingpulver, vegan
* 200g vegane Zartbitter-Schokolade
* 5g Kokosöl

Zubereitung:

Zuerst 2 Teige herstellen: einen Vanilleteig und einen Schokoteig.

Für den Vanilleteig: 135 g Mehl, 50 g Puderzucker, 1 Päckchen Vanillezucker und 1 1/2 Päckchen Vanillepuddingpulver vermischen. Dann 125 g weiche Margarine und 1 TL Wasser dazugeben und alles schön verkneten. Teig zu einer Kugel formen und 15 Minuten kühl stellen.

Für den Schokoteig genauso vorgehen, aber nun 1/2 Päckchen Vanillepuddingpulver und 1 Päckchen Schokopuddingpulver in den Teig geben. Diesen Teig ebenfalls zu einer Kugel formen und kühl stellen.

Aus den Teigen dann jeweils 2 Stränge formen, diese aufeinander legen und nochmals rollen, sodass sie aneinander kleben. In Stücke schneiden, die Stücke zu Kugeln formen und auf dem Backpapier leicht plattdrücken.

Plätzchen je nach Größe ca. 12 Minuten bei 180 °C Umluft (ca. 200 °C Ober-/Unterhitze) backen. Schokolade mit dem Kokosöl schmelzen. Sobald die Plätzchen ausgekühlt sind, jedes Plätzchen zu 1/3 in die Schokolade tauchen und zurück auf das Backpapier legen.

Ein paar Stunden trocknen lassen und einpacken oder verzehren.

SIERRA LEONE: **Nationalgericht Cassava Leaf Stew**

Sierra Leone ist ein enges Partnerland von action medeor, in dem wir uns in den letzten Jahren zum Beispiel mit der Ausbildung von Hebammen für die Gesundheit werdender Mütter und ihrer Babys einsetzen. action medeor-Mitarbeiterin Vanessa hatte bei ihren Projektreisen schon häufig die Gelegenheit das Nationalgericht Cassava Leaf Stew zu probieren und stellt uns heute das Rezept vor.

Zutaten:

5

* 500g Rindfleisch, ohne Knochen, in mundgerechten Stücken
* 1 EL Öl
* 2 geschälte, grob gehackte Zwiebeln
* 2 Brühwürfel
* 3 Tassen Wasser
* 1 Pfund zerstoßene Maniokblätter (Cassava Leaf)
* Reis, nach Belieben
* 2 mittelgroße Auberginen, geschält und grob gewürfelt
* 3 EL getrocknete Räucherfischflocken
* Chilischote (z.B. Scotch Bonnet)

5 Esslöffel Erdnussbutter glatt

¾ Tasse Rapsöl

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

Rindfleisch, 1 Esslöffel der gehackten Zwiebel, ein Viertel des Brühwürfels, Öl, 1/3 Tasse Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben, gut vermischen, zum Kochen bringen und ca. 25 Min. köcheln lassen, bis das Rindfleisch durchgegart ist. Beides, das Rindfleisch und die Kochflüssigkeit, aufbewahren.

Während das Rindfleisch kocht, die Aubergine, die restliche Zwiebel, Fischflocken, Chili und 2/3 Tassen Wasser zu einem Püree verarbeiten. Das Püree in einen Topf geben, die restlichen Brühwürfel und das restliche Wasser, die Erdnussbutter und das Rapsöl hinzufügen. Gut verrühren und bei starker Hitze zum Kochen bringen, dann 30 Minuten lang unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.

Die Maniokblätter und die Rindfleischflüssigkeit einrühren, aufkochen und etwa 30 Min. köcheln lassen. 10 Minuten, bevor die Maniokblätter gar sind, das Rindfleisch dazugeben, gut mit Salz und Pfeffer würzen und garkochen.

Über dampfendem Reis servieren. Hinweis: Statt Rindfleisch kann auch Fisch oder Hühnchen hinzugefügt werden oder das Gericht ohne Fleisch oder Fisch verzehrt werden.

NEPAL: Nationalgericht „Dal Bhat Tarkari“

Sarah betreut bei action medeor die Projekte in Asien – unter anderem zu unseren Partnern in Syrien, Nepal und Bangladesch pflegt sie engen Kontakt. Von ihren Reisen ist ihr insbesondere das nepalesische Nationalgericht „Dal Bhat Tarkari“ in Erinnerung geblieben – ein Gemüsecurry mit Linsensuppe und Reis:

TEIL 1 – LINSENSUPPE (DAL)

Zutaten:

* 1 Tasse Dal Linsen (Asia-Shop, od. andere Linsensorten, die kein Einweichen erfordern)
* 1 gehackte Zwiebel
* 1 Tasse gehackte Tomaten
* 3 EL Öl oder Ghee
* 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
* Salz, Pfeffer
* 1 gehackte Chilli (oder 1 TL Chillipulver)
* 4 Tassen Wasser
* 2 TL Koriander, gemahlen
* 1 TL Kurkuma
* 1/2 Bund frischen, gehackten Koriander

Zubereitung:

Fett in einem Topf bei mittlerer Flamme erhitzen. Gewürze zufügen und kurz anbraten. Zwiebel und Chilli hinzufügen, umrühren, kurz anbraten. Tomaten zufügen und zwei Minuten köcheln lassen. Dann Linsen, Wasser, Salz und Pfeffer hinzugeben, zum Kochen bringen. Weitere 45 Minuten auf reduzierter Flamme köcheln lassen. Eventuell nachwürzen.

TEIL 2 – REIS (BHAT)

Zutaten:

* 2 Tassen Basmati Reis
* 4 Tassen Wasser

6

Zubereitung:

Den Reis in einer Schüssel 2-3 Mal auswaschen und abgießen. Die 4 Tassen Wasser zufügen und für 30 Min zur Seite stellen, um den Reis einzuweichen.

Reis und Wasser in einen Topf geben, auf hoher Flamme zum Kochen bringen. Dann Hitze reduzieren, den Reis dicht abdecken (z.B. mit einem Zewatuch, das unter den Topfdeckel geklemmt wird) und ca. 20 Min köcheln lassen. In dieser Zeit sollte der Reis das restliche Wasser aufnehmen. Topf vom Herd nehmen und abgedeckt weitere zehn Minuten stehen lassen.

WEITER AUF DER NÄCHSTEN SEITE >

Teil 3 – Gemüsecurry (Tarkari)

Zutaten:

* 2 Kartoffeln, gewürfelt
* 1 Kopf Blumenkohl, geschnitten
* 1 Stück Ingwer, geschält und fein gehackt
* 1 EL gemahlenen Koriander
* 1 TL gemahlenen Kurkuma
* 1 Tasse Wasser
* 2 Zitronen, geschält, in Einzelstücke zerteilt
* 2 Tomaten, entkernt und gewürfelt
* 3-4 Knoblauchzehen, fein gehackt
* 1 Zwiebel, fein gehackt
* 2 TL gemahlenen Kreuzkümmel
* 3 EL Öl oder Ghee
* 1/2 Bund Koriander, fein gehackt
* Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Fett bei mittlerer Flamme in einem Wok oder großem Topf erhitzen. Gemahlenen Koriander, Kreuzkümmel und Kurkuma zufügen, ca. 30 Sekunden lang unter Umrühren rösten. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer unterrühren. Anbraten bis die Zwiebel gut durch ist.

Tomaten zufügen, kurz köcheln lassen. Kartoffeln und Blumenkohl zugeben und unter Umrühren auf höherer Stufe erhitzen. Wasser einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Kochen bringen.

10-15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar und zart ist. Zwischendurch den gehackten Koriander einrühren. Eventuell nachwürzen.

7

Tansania: Gegrillter Fisch „Samaki“

Dr. Sungwa ist Projekt Manager in unserem Projekt zu Verbesserung der pharmazeutischen Ausbildung in Tansania. Zu Weihnachten gibt es bei ihm und seiner Familie immer gegrillten Fisch, auf Swahili „Samaki“ – frisch aus dem Ozean oder dem Lake Viktoria. Der ist schnell gemacht und lecker:

Zutaten:

* 1 Fisch
* Salz, Pfeffer und Limone nach Belieben

Zubereitung:

Den Fisch nach Belieben würzen und dann entweder auf dem Grill garen oder frittieren.

DEUTSCHLAND: **Norberts selbstgemachte Spekulatius**

Kaum jemand kennt action medeor so lang und so gut wie Norbert. Schon seit 34 Jahren ist er dabei und mittlerweile berühmt für seine selbstgemachten Spekulatius, die er jedes Jahr zur Weihnachtszeit mit viel Liebe zubereitet. Versucht es doch auch einmal.

Zutaten:

* 1 kg Mehl
* 500 Gramm Zucker
* 1 Tasse starken Kaffee
* 375 Gramm Butter
* Je ein Esslöffel Koriander, Kardamon, Zimt, Nelken
* Eine „Messerspitze“ Hirschhornsalz

8

Zubereitung:

Alles zu einem geschmeidigen Teig vermischen. Den fertigen Teig auf einem Spekulatiusbrett ausrollen. Anschließend den Teig entweder aus der Form herausklopfen oder vorsichtig mit den Händen lösen. Wer kein Spekulatiusbrett hat, kann den Teig dünn (3mm) ausrollen und in Rechtecke schneiden.

Plätzchen im Backofen bei 200 Grad (180 Grad Umluft) 8-10 Minuten backen. Luftdicht aufbewahren oder direkt verspeisen.

TANSANIA:
Frühstücksgericht Chipsi Mayai

In Tansania gibt es mittlerweile drei action medeor-Niederlassungen und ein Team von insgesamt 20 Menschen, die sich für die Medikamentenversorgung in dem Land einsetzen. Dabei ist wichtig, dass alle Mitarbeiter:innen gut gestärkt in den Arbeitstag starten. Zum Beispiel mit dem traditionellen Frühstücksgericht „Chipsi Mayai“:

Zutaten für eine Portion:

* 2 Eier
* 1 Tasse Pommes frites
* Salz (nach Geschmack)
* frisch gemahlener schwarzer Pfeffer (nach Geschmack)
* optional: 1 Tasse gehacktes Gemüse (nach Wahl: Zwiebeln, Champignons, Tomaten usw.)
* optional: Gewürze (nach Belieben: Chilisauce, Ketchup usw.)
* Öl (für die Pfanne)

9

Zubereitung:

Pommes frites nach Anleitung zubereiten. Gemüse hacken.

Einen Spritzer Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das gehackte Gemüse in die erhitzte Pfanne geben und 2 bis 3 Minuten oder bis es leicht weich ist, vermischen und dann beiseitestellen.

Die Eier in einer mittelgroßen Schüssel aufschlagen, bis sie eine einheitliche Konsistenz haben.

Pommes frites und anderes gekochtes Gemüse untermischen.

Erneut Öl in die Pfanne träufeln und die Eier-Gemüse-Mischung hinzufügen. 2 bis 4 Minuten oder bis zur goldbraunen Farbe braten, dann wenden und weitere 1 bis 2 Minuten oder bis zur goldbraunen Farbe braten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Gewürzen servieren und genießen!

HAITI:
Le Crémasse – Kokosnuss-Rum-Getränk

Heute präsentieren Stephanie und Maryse von unserer Partnerorganisation FEJ in Haiti ihr Rezept für ein traditionelles haitianisches Getränk, das vor allem zu besonderen Anlässen wie Weihnachten serviert wird.

Zutaten:

* 1 Dose Kokosmilch
* 2 Tassen Rum
* 3 Dosen ungezuckerte Kondensmilch
* ¼ Teelöffel Zimtpulver
* ¼ Teelöffel Muskatnusspulver
* ¼ Teelöffel Vanilleextrakt
* 2 Dosen gesüßte Kondensmilch
* ½ Tasse brauner Zucker
* Schale einer Limette

Zubereitung:

Kokosmilch und Rum vermengen und mindestens 2 Stunden stehen lassen.

In einem Topf die 3 Dosen Kondensmilch sowie Zimt, Muskat und Limettenschale geben bei geringer Hitze etwa 20 Minuten lang erhitzen, damit die Milch den Geschmack der Gewürze annimmt (nicht kochen). Schalten Sie dann den Herd aus und rühren Sie den Zucker ein (nicht vollständig auflösen).

Nun die Kokos-Rum-Mischung, Vanilleextrakt und 1 Dose gesüßte Kondensmilch hinzugeben und abschmecken – wenn nötig die zweite Dose Kondensmilch hinzufügen. Cremasse kann sofort nach der Zubereitung getrunken werden, schmeckt aber am besten am nächsten Tag.

Ankes „Magic Pancakes“

Seit 18 Jahren ist Anke Engelke Botschafterin von action medeor. Hier kommt ihr persönlicher kulinarischer Geheimtipp für die Spenderinnen und Spender von action medeor:

„Im Dezember muss man in unseren Breitengraden vor allem am Morgen ein bißchen für Gemütlichkeit sorgen, wenn man früh raus muss, und es draußen – wie wir in Köln sagen – „üselig“ ist, kalt und rau.

Tatatataaaaaaa, dieses Rezept ist easy peasy lemon squeezy: die Zutaten sind komplett non-funky, man hat sie sogar zT sowieso in der Küche, und es geht so fix, und BONUS: es duftet wirklich wahnsinnig gut, wenn die pancakes vor sich hindampfen.

Zutaten für 15 kleine magic pancakes (vegan!):

* 200g Dinkelmehl mischen mit
* 2 TL Backpulver und
* 30g Zucker
* 150g veganen Vanille-Quark mischen mit
* 50ml Mineralwasser und
* 50ml veganer Milch

Zubereitung:

Alle Zutaten mischen und 5 Minuten quellen lassen.

Pfanne leicht fetten, für jeden pancake 1 EL Teig in die Pfanne geben (je nach Pfannengröße – pro Durchgang 2, 3 oder 4 pancakes) und auf jeder Seite je nach Hitze 1 bis 2 Minuten anbraten.

FERTIG!!

Wer es weihnachtlich mag, gibt eine Prise Zimt in den Teig – Hammer-Effekt!

Viel Glück beim Zaubern, xoxo Anke“

DEUTSCHLAND:
Lisas Quittengelee

Lisa ist schon fast eine „action medeor Legende“! Zwei Dinge, für die sie bei uns ganz besonders berühmt ist, sind die von ihr organisierte jährliche Krippenausstellung – und ihr selbstgemachtes Quittengelee.

Zutaten:

* Quitten
* Wasser
* Gelierzucker
* Zitronensaft

Zubereitung:

Quitten – Apfel oder Birnenquitten – mit einem groben Tuch gründlich abreiben, dann mit einem starken Messer in kleine Stücke schneiden, dabei von Stiel und Blüte befreien, ggf. auch von Kernen.

Knapp mit Wasser bedeckt werden die Stücke ohne Rühren weichgekocht. Nach dem Abkühlen den Saft durch ein Tuch ablaufen lassen. Mit 1 kg Gelierzucker auf 1kg Saft zu Gelee kochen und heiß in ausgespülte Gläser füllen. Diese sofort verschließen.

Aus restlichen weichgekochten Früchten lässt sich Quittenmus oder Quittenmarmelade herstellen: die Früchte durch ein Sieb streichen und mit 1kg Zucker und Zitronensaft auf 1kg Fruchtmasse unter stetige Rühren gut durchkochen. Heiß in Gläser füllen.

12

GUATEMALA:
Nationalgericht Pepian

Susanne betreut bei action medeor unter anderem die Projekte in Lateinamerika. Ihr Geheimtipp für ein exotisches Gefühl während der Feiertage ist das guatemaltekische Nationalgericht „Pepian“ – eine würzige Soße, in der die Mayas oft Kartoffeln, Kürbis, Bohnen oder Fleisch mitkochen. Hier das ganze Rezept zum Nachkochen:

Zutaten:

* 1 Zwiebel geviertelt
* 3 getrocknete Chili-Schoten nach Wahl
* 2 El Kürbiskerne
* 2 EL Sesamsamen
* 4 Pfefferkörner
* 4 Nelken
* 2 Knoblauchzehen
* 5 - 7 Pflaumentomaten (ca 500g)
* 1 TL Oregano
* ½ Zimtstange
* 1 Scheibe Toastbrot
* ¼ Bündel Koriander
* 1 Tasse Hühnerbrühe

13

Zubereitung:

In einer Pfanne Chilis, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch anrösten. In einer weiteren Pfanne Sesamsamen, Kürbiskerne und Toastbrot anrösten. Alles zusammen in einen Mixer geben und zerkleinern.

Nun alles in einen Topf geben und nach Belieben Hühner- oder Gemüsebrühe hinzufügen – je nachdem wie suppig sie es mögen und ob sie noch weitere Zutaten (z.B. Kartoffeln oder Fleisch) darin kochen wollen. Wenn sie lediglich die Soße kochen wollen, lassen sie das Ganze 30 Minuten köcheln. Anschließend kann die Soße zum Beispiel mit Reis verzehrt werden.

MALAWI:

Rice Porridge „Phala la Mpunga”

Jacky arbeitet als Biomedizintechnikerin in unserer action medeor-Niederlassung in Malawi. Für einen guten Start in jeden Arbeitstag empfiehlt sie uns das traditionelle Frühstücksgericht „Phala la Mpunga“ – eine Art Reisbrei oder Porridge.

Zutaten:

* 1 Tasse ungekochter Reis
* 4 Tassen Wasser
* 1 Tasse Erdnussmehl (alternativ Mandelmehl oder gemahlene Nüsse)
* ½ Teelöffel Salz

Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen und unter Rühren Reis und Salz hinzufügen. So lange kochen bis der Reis weich aussieht (ca. 15-20 Minuten). Dann Nusspulver unter Rühren hinzufügen. Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen bis der größte Teil der Flüssigkeit weg ist. Ab und zu umrühren. Nach Belieben Zucker, Butter oder Zimt hinzugeben und genießen.

14

KAMERUN: Nationalgericht Ndole aux crevettes

Emmanuel Limi ist bei action medeor für unsere Projekte in der Demokratischen Republik Kongo zuständig. Ursprünglich kommt er aus Kamerun und stellt uns heute eine kulinarische Spezialität aus der Küstenregion Kameruns vor: „Ndole“ – eine Spinat-Erdnuss-Soße mit Fleisch und/oder Garnelen.

Zutaten:

* 500g tiefgekühlter Spinat (oder getrocknete Bitterspinat-Blätter – Ndole)
* 200g Garnelen
* 400g frische Erdnüsse
* 2 gehackte Knoblauchzehen
* Gemüsebrühe
* 300 - 400g Fleisch, gewürfelt (traditionell Rindfleisch, sonst Geflügel)
* 2 Zwiebeln, gewürfelt
* ½ L Wasser
* 200 ml Öl
* Salz, Pfeffer, Ingwer

15

Zubereitung:

Tiefkühlspinat auftauen. Wenn Sie Bitterspinat-Blätter (Ndole) nutzen, zerkleinern Sie diese und kochen Sie sie mehrfach, bis sie ihren bitteren Geschmack verlieren.

In einem Topf das Fleisch mit ¼ der gewürfelten Zwiebeln, Salz, Pfeffer und etwas Ingwer anbraten. Wenn das Fleisch leicht gebräunt ist, 250 ml Gemüsebrühe zugießen und salzen. Je nach Fleisch etwa 20 Minuten kochen lassen.

Während das Fleisch kocht: Frische Erdnüsse circa 10 Minuten in einer Saucenpfanne weichkochen. Die restlichen Zwiebelwürfel, Knoblauch, etwas Ingwer und das restliche Wasser dazugeben. Abkühlen lassen und in einem Mixer zerkleinern. Je nach Konsistenz zusätzlich noch Brühe aus dem Kochtopf mit dem Fleisch hinzufügen.

Erdnusspaste in den Fleischtopf geben. Gut umrühren, dann erneut salzen. Die Mischung auf kleiner Flamme etwa 30 Minuten lang kochen lassen.

Den aufgetauten Spinat zum Rest geben. Umrühren, bis eine homogene Mischung entsteht. Etwa weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die gehackte Zwiebel anbraten bis sie glasig wird. Dann die zuvor gesalzenen und gepfefferten frischen Garnelen dazugeben, 1 Minute anbraten, umrühren und eine weitere Minute braten. Anschließend auf die Ndole-Mischung geben.

Klassischer Weise wird Ndole zusammen mit frittierten Kochbananen verspeist. Guten Appetit!