

# Kochfairgnügen 2012

## Kulinarische Rundreise durch die EINE Welt



### Kürbis-Kochbananen-Suppe

#### Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Kürbis(se) (Hokkaido)
- 2 Zwiebel(n)
- 1 große Banane  
(Kochbanane), gelbe
- 1 TL Koriander, gemahlen  
(nach Geschmack  
auch mehr)
- Cayennepfeffer
- 50 g Butter
- 1/2 Ltr. Hühnerbrühe
- 250 ml Apfel-Mango-Saft
- Salz und Pfeffer
- 1 Msp. Ingwer, gemahlen
- Öl zum Frittieren
- 125 g Sahne
- 3 EL Mangochutney
- 1 Handvoll Pinienkerne

#### Zubereitung

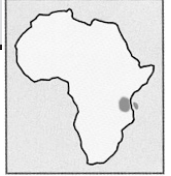
Kürbis schälen (bei Hokkaido nicht notwendig) und entkernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pinienkerne im Mörser oder Mixer zu einer Paste verreiben. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Pinienkernpaste, Zwiebeln, Koriander und Cayennepfeffer in der Butter andünsten, bis die Zwiebeln weich sind. Kürbis und die Bananenscheiben dazu geben. Einige Minuten mitdünsten, dann die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Fruchtsaft dazu gießen, salzen, pfeffern und ca. 30 Min. kochen lassen, bis der Kürbis weich ist. Die Suppe pürieren. Die Sahne und das Mangochutney dazu geben. Nochmals erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.

Zum Servieren können noch einige Scheiben Kochbananen frittiert werden:

Einen Esslöffel Wasser mit dem Ingwer sowie einer Prise Salz und Cayennepfeffer mischen und die Bananenscheiben darin wenden. Im heißen Öl frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Vor dem Servieren die frittierten Bananenscheiben hineingeben.



# Tansanische Fischpfanne



## Zutaten für 4 Personen

- 4 Fischfilet(s) (Kabeljau oder ähnliches)
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Thymian
- 1 TL Gewürzmischung (Garam Masala)
- 1 Prise Salz
  
- 2 Ei Öl
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 4 Tomaten, abgezogen und gehackt
- 1 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung

Die Fischfilets mit dem Zitronensaft beträufeln. Knoblauchpulver, Zimt, Thymian, Garam Masala und eine Prise Salz vermischen und den Fisch damit würzen. Etwa eine halbe bis eine Stunde zum Marinieren in den Kühlschrank stellen.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig sautieren.

Tomaten, Kurkuma, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Die Sauce köcheln lassen, bis sie eindickt.

Die Fischstücke hineinlegen. Falls die Sauce zu trocken erscheint, Wasser hinzufügen.

Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und etwas 30 Min. köcheln lassen, bis der Fisch gar ist.

Als Beilage eignet sich Ugali, Reis oder auch Couscous.

Variante:

Statt Fischfilets kann auch ein ganzer Seebarsch (etwa 500 g) oder ein beliebiger Fisch, in Portionsstücke geteilt, verwendet werden.

Tanzania

# Ugali



## Zutaten für 4 Personen

- 2 Tassen Maismehl  
weiß oder gelb
- 4 Tassen Wasser

## Zubereitung

Einen kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen.

Mit dem Schneebesen eine kleine Menge Maismehl langsam ins Wasser einrühren.

Den Rest Maismehl hinein streuen und mit einem starken, flachen Rührlöffel gut durchrühren.

Dann ca. 5-10 min. bei schwacher Hitze unter ständigem Verkneten des Breis am Topfrand weiter kochen, um Klümpchen zu vermeiden.

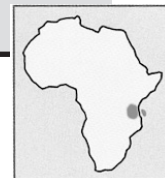
### TIPP:

Das Leckerste an Ugali ist die Art wie man es isst, nämlich mit den Händen. Man nimmt eine Portion vom "Ugali" in die Hand und formt eine Kugel, zerdrückt diese dann zu einem Plättchen und stippt damit z. B. Sauce oder Gemüsestückchen.



Tanzania

# Spinat mit Kokos-Blubb



## Zutaten für 4 Personen

500 g TK-Blattspinat  
1 Dose Kokosmilch  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Den Tiefkühl-Spinat in einem Topf auftauen lassen und dann mit der Kokosmilch vermischen.

Im Topf erhitzen und dann nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.

## TIPP:

Schmeckt auch lecker mit einem EL Erdnussbutter.



Tanzania

# Kochbananen mit Fleisch



## Zutaten für 4 Personen

1 große Zwiebel  
1 Karotte  
500 g Kochbananen  
300 g Tomaten  
400 g Rind- oder  
Schweinefleisch  
1 Dose Kokosmilch  
2 EL Curry  
1 Chilischote oder  
Chiligewürz  
1/8 l (Oliven)Öl  
1/2 Limette oder Zitrone  
Pfeffer und Salz  
nach Geschmack

## Zubereitung

Bananen schälen und in vier gleich große Stücke schneiden. Das Fleisch in einer Pfanne anbraten und dann beiseite stellen. In heißem Öl erst Zwiebel anbraten.

Dann in Scheiben geschnittene Karotte dazugeben.

Nach ständigem Umrühren 2 EL Curry, Chilischote, etwas Salz und Pfeffer hinzugeben.

Die in kleinen Stückchen vorbereiteten Tomaten dazugeben und warten bis sie gut gekocht sind.

Danach die geviertelten Bananen in den Topf.

Dieses unter Rühren ca. 5 Minuten kochen und dann mit einem 1/2 Liter Wasser, dem angebratenen Fleisch und der Kokosmilch noch ca. 15 Minuten kochen lassen.



Tanzania

## Bananendessert

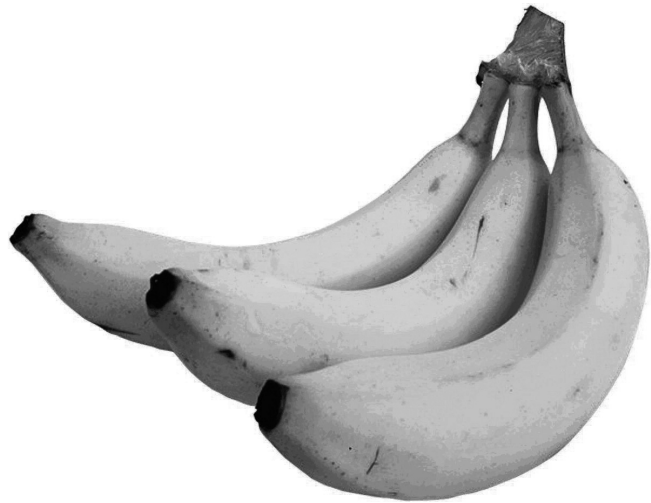
### Zutaten für 6 Personen

250 g Quark  
500 g Joghurt  
3 EL Honig  
1 EL Zimt  
1 Pck. Vanille  
3 EL Orangensaft  
1/4 l Sahne  
3 Bananen

### Zubereitung

Quark, Joghurt, Honig, Zimt, Vanille und Orangensaft gut verrühren, danach die Sahne schlagen und unterheben. Bananen nach belieben schneiden und einrühren.

Verzieren mit getrockneten Ananas oder Mangos oder Cashewnüssen.



## Kokosnuss- oder Erdnuss-Gebäck

### Zutaten für 12 Stück

200 g Zucker  
300 g Erdnüsse  
oder  
240 g getrocknete  
Kokosraspeln  
2 EL Glukosesirup  
4 EL Wasser  
Butter zum Bestreichen

### Zubereitung

Den Zucker karamellisieren, indem man ihn bei niedriger Hitze schmelzen lässt.

Die Erdnüsse oder Kokosraspeln mit Sirup und Wasser vermischen und in den Zucker rühren.

Ein Backblech mit Butter bestreichen und die Zucker-Nuss-Mischung darauf geben.

Die Mischung mit einer Teigrolle ausrollen und in dekorative Formen schneiden.

Trocknen lassen und als Dessert servieren.

