



ANNABEL NÖST

COUSCOUS, FUFU & CO.

EINE KLEINE REISE DURCH DIE AFRIKANISCHE KÜCHE

Kurzbeschreibung:

Wir kochen in der Jungschar nach afrikanischen Rezepten und können das Essen in der Gemeinschaft genießen.

Kategorie / Umfang:

Kochen & Backen / 3 Seiten

Zeitraumen:

abhängig vom Rezept

Gruppengröße / Mitarbeitende:

abhängig von der Größe der Küche

Material:

abhängig vom Rezept

Vorbereitungsaufwand:

abhängig vom Rezept: Es müssen natürlich die Zutaten besorgt und die Küchengeräte bereitgestellt werden.

Erstveröffentlichung:

Jungscharhelfer-Jahrbuch 5/2014, 122-123



EINFÜHRUNG

Ein westafrikanisches Sprichwort besagt: „Allein essen ist wie allein sterben“. Gemeinsam Mahlzeiten zu sich zu nehmen ist in afrikanischen Familien von großer Bedeutung. Durch die Schnelllebigkeit in der europäischen Gesellschaft sieht es in vielen deutschen Familien ganz anders aus ...

Folgende Rezepte kommen aus den unterschiedlichsten afrikanischen Ländern und könnten den Jungscharlern die Möglichkeit geben, mal ganz besondere Rezepte gemeinsam auszuprobieren und sich zu trauen, etwas zu essen, was sie vorher noch nie gekostet haben.

COUSCOUS-SALAT (NORDAFRIKA)

Ein nordafrikanisches Gericht, bei dem Kügelchen aus Grieß von Weizen, Hirse oder Gerste hergestellt werden.

Zeitraumen:

Arbeitszeit 20 Minuten, Ruhezeit 10 Minuten

Zutaten (für 12 Personen):

- 750 g Couscous
- 750 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Tomatenmark
- 6 Paprikaschoten, rot und gelb
- 2-3 Dosen Mais
- 10 Stangen Lauchzwiebeln
- 6 EL Reisessig
- 9 EL Olivenöl
- 3 EL rote Currypaste
- 3 EL Sojasauce
- Gewürze: Salz und Pfeffer, Chilipulver
(bei Kindern aufpassen, entweder weglassen oder nur ganz wenig nutzen), etwas Zucker, Petersilie, Schnittlauch

Den Couscous mit der aufgekochten Gemüsebrühe übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Flüssigkeitszugabe bitte mit der Anweisung des Herstellers abgleichen.

Je nach Typ und Hersteller kann eine unterschiedliche Menge nötig sein. Bitte ggf. die Flüssigkeit erhöhen.

In der Zwischenzeit das Gemüse und die Kräuter waschen und schnippeln. Tomatenmark, Currypaste, Reisessig, Öl und Sojasauce mit dem Couscous vermengen (geht mit den Händen am besten und macht den Kindern sowieso mehr Spaß).

Gemüse unterheben und mit Salz, Pfeffer, ggf. Chilipulver, und etwas Zucker würzen. Etwas glatte Petersilie dazu – Fertig!

Quelle:

www.chefkoch.de

FUFU

Ein westafrikanisches Gericht, das besonders klingt und genauso besonders gegessen wird.

Zeitraumen:

40 Minuten

Zutaten (für 12 Personen):

Nicht alle diese Zutaten sind in jedem Supermarkt zu finden, aber in fast jeder normalgroßen Stadt gibt es spezielle Läden, wo man auch diese Zutaten kaufen kann.

- 1 1/2 kg Maniok-Pulver
- 1 1/2 Stk. Yams
- 1 1/2 kg Kochbananen
- 1 1/2 Prisen Salz

Alle Zutaten schälen und in Stücke schneiden. Diese müssen in Salzwasser für etwa 15 bis 20 Minuten garen. Anschließend wird die Mischung gestampft oder mit dem Mixer püriert. Aus diesem Brei können die Kinder Klöße formen. Sie werden mit Suppe oder Sauce serviert. Diese Mahlzeit zu sich zu nehmen, wird den Kindern besonders Spaß machen, da mit den Händen gegessen wird. Dabei wird der Kloß in die Hand genommen, in die Suppe oder Sauce gedippt und dann gegessen. Will man es genau wie in Afrika machen, darf nur mit der rechten Hand gegessen werden.

Quelle:

www.kochbar.de

VETKÖK

Der süße Fettkuchen aus dem Süden Afrikas: Es ist ein frittiertes Brotteig, der sowohl mit Süßem wie Obst, als auch Deftigem wie Fleisch und Gemüse gefüllt werden kann. Die Kinder können da ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Es muss natürlich im Vorhinein klar sein, welche Zutaten bei der Zubereitung in Frage kommen.

Vetkök wird natürlich auch mit den Händen gegessen.

Zeitrahmen:

20 Minuten

Zutaten (für 12 Personen):

- 750 g Mehl
- 1 1/2 Backpulver
- 1 1/2 TL Salz
- 3 Eier
- 375 ml Milch
- 375 ml Öl zum Braten

Mehl, Backpulver und Salz zusammenmischen. Eier getrennt schlagen und zum Mehl hinzufügen. Milch hinzufügen und glatt mischen. Das Öl in der Pfanne erhitzen und einen Esslöffel der Mischung in die Pfanne geben. Dabei nicht mehr als vier auf einmal braten.

Für zwei oder drei Minuten auf der einen Seite, dann für eine Minute auf der anderen Seite braten und heiß servieren.

Quelle:

www.kapstadtmagazin/rezepte