

## Westafrikanische Erdnuss Sauce



### Zutaten für die Zubereitung dieses Rezepts für 3 Personen

4 Esslöffel Erdnussbutter	1 frische Tomate
800 g Rindfleisch	1/4 Kohlkopf
50 cl Erdnussöl	1 kleine Dose Tomatenmark
2 Knoblauchzehen	1 Brühe aus Gewürzen und Zwiebeln
2 Zwiebeln	1 afrikanische Chilischote
2 Karotten	6 Gläser Wasser
1 Paprikaschote	

### Zubereitung

1. Mit einem Sparschäler die Karotten schälen und in Stifte schneiden.
2. Paprikaschote waschen, entkernen, in Stücke schneiden und beiseite stellen.
3. Schälen Sie die Zwiebeln und die Knoblauchzehen und schneiden Sie 1 Zwiebel mit dem Knoblauch klein, um eine Marinade herzustellen. Marinade in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
4. Schneiden Sie den Kohl sowie die zweite Zwiebel grob auf und stellen Sie die Mischung beiseite.
5. Mit dem Mixer die frische Tomate pürieren.
6. Das geschnittene Rindfleisch in einer Sauteuse anbraten, mit der Knoblauch-Marinade übergießen und lassen Sie es langsam garen.
7. Sobald das Fleisch gar ist, in eine Schüssel geben und den Bratensaft aufbewahren.
8. Das gegarte Fleisch in einer beschichteten, geölten Pfanne unter ständigem Rühren goldbraun braten. Rühren Sie dabei um und nehmen Sie es heraus, wenn es eine schöne Farbe hat.
9. Das Tomatenmark in die Pfanne geben und mit einem Holzlöffel umrühren.

5 Minuten lang rühren, dann die gemischte Tomate, die Erdnussbutter und die Karotten dazugeben, etwa 10 Minuten lang köcheln lassen.

10. Löschen Sie mit der oben aufbewahrten Fleischbrühe und 3 Gläsern Wasser ab und zerbröseln Sie den Brühwürfel.

11. Rühren Sie weiter gut um, damit sich keine Klumpen bilden, und decken Sie die Pfanne zu, erneut 15 Minuten köcheln lassen.

12. Geben Sie schließlich das vorgekochte Fleisch, die Zwiebel, den Kohl, die Paprika und die Chilischote in den Topf und kochen Sie alles zusammen, bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten lang kochen.

# Marokkanisches Rindfleisch Kefta Briouat

Gesamtzeit 50 Minuten

Portionen 20



## Zutaten

10 Blätter Blätterteig für Frühlingsrollen oder Ziegelteig

270 g - Rinderhackfleisch

2 Teelöffel Ras el. Hanout

½ Teelöffel Korianderpulver

½ Teelöffel Kreuzkümmelpulver

1 Prise Chilipulver

1 gehackte Zwiebel

1 Esslöffel Pinienkerne

2 Esslöffel natives Olivenöl extra

Koriander- oder Petersilienblätter

Salz zum Abschmecken

## Anweisungen

Die gehackte Zwiebel in dem nativen Olivenöl extra anbraten, bis sie glasig ist. Die Gewürze hinzufügen und eine Minute lang mitbraten. Das Rinderhackfleisch hinzugeben und anbraten. 10 Minuten kochen lassen. Salz, Pinienkerne und Koriander-/Petersilienblätter hinzugeben und das Feuer ausschalten. Auskühlen lassen.

Schneiden Sie die Frühlingsrollenteigblätter in zwei Hälften. Die unteren zwei Drittel mit etwas geschmolzener Butter bestreichen. Einen großen Löffel Füllung etwa 2,5 cm von der Unterseite des Teigs entfernt anbringen. Den unteren Rand des Teigs hochklappen, um die Füllung zu umschließen. Die linke untere Ecke des Teigs nach oben und rechts falten, bis sie auf den rechten Rand des Teigs trifft. Verwenden Sie Ihre Finger, um den Teig um die Füllung herum zu formen, damit sie beim Falten umschlossen bleibt. Jetzt hast du dein erstes "Dreieck". Halten Sie die obere

rechte Ecke des Dreiecks fest, damit die Füllung darin bleibt, und klappen Sie die untere rechte Ecke nach oben und nach links, bis das Dreieck mit der linken Kante des Teigstreifens übereinstimmt. Jetzt sollten Sie ein schönes Dreieck haben. Falten Sie das Dreieck weiter, erst nach rechts und dann nach links, bis Sie das Ende des Teigs erreicht haben. Wenn Sie das Ende erreicht haben, schneiden Sie das Ende des Teigs ab, so dass eine Lasche entsteht. Falten Sie diese und stecken Sie sie in die "Tasche", die durch den offenen Teigrand entsteht. Frittieren Sie die Briouat in Pflanzenöl bei 170°C - 340°F, bis sie auf allen Seiten goldbraun sind. Das überschüssige Öl auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren.

## Red Red (ghanaischer Bohneneintopf)



### Zutaten für 6 Portionen

5 schwarzäugige Erbsen aus der Dose,  
abgetropft oder 600 g getrocknete Bohnen

100 ml Palmöl oder Rapsöl

1 mittelgroße Zwiebel, gehackt

Gehackter Ingwer und Knoblauch

½ Esslöffel getrocknete Chiliflocken

½ rote Scotch-Hauben-Chili

½ Esslöffel Currypulver

1 Esslöffel Bouillonpulver

1 x 400 g Dose gehackte Tomaten

4 Pflaumentomaten, grob gewürfelt

1 Esslöffel Tomatenpüree

2 Esslöffel Flusskrebse (optional)

1 mittelgroßer Lauch, fein gehackt

Salz zum Abschmecken

6 reife Kochbananen, schräg in Scheiben  
geschnitten

### Anleitung

Tipp: Wenn Sie einen Schnellkochtopf haben, verwenden Sie ihn, um die Bohnen weich zu kochen. Dadurch verkürzt sich die Kochzeit erheblich.

Wenn Sie getrocknete Bohnen verwenden, weichen Sie die Bohnen etwa 5 Stunden lang in kaltem Wasser ein ODER lassen Sie sie über Nacht zugedeckt stehen.

Bohnen 5 Minuten lang kochen. Die Bohnen abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und beiseite stellen.

Wenn Sie Bohnen aus der Dose verwenden, überspringen Sie die obigen Schritte und beginnen Sie mit dem nächsten Schritt.

Palmöl in einem großen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chiliflocken und Scotch Bonnet hinzufügen und anbraten, bis die Zwiebel glasig ist.

Die Tomaten, das Tomatenmark, Salz und Pfeffer hinzufügen und kochen lassen.

Curry- und Chilipulver zugeben und gut umrühren. Die Flusskrebse, das Bouillonpulver und das Salz hinzugeben und abschmecken. Während des Kochens die Gewürze nach Belieben anpassen.

Bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten braten. Den Lauch einrühren und abdecken. In kurzen Abständen umrühren, bis sich das Öl vollständig vom Tomatenpüree gelöst hat.

Wenn Sie mit dem Geschmack des Eintopfs/der Soße zufrieden sind, fügen Sie die Bohnen hinzu, reduzieren die Hitze und kochen 30 Minuten lang.

Gelegentlich umrühren, um sicherzustellen, dass alles gut eingearbeitet ist. So lange kochen, bis die Bohnen weich sind und der Bohneneintopf eine dickcremige Konsistenz hat.

Die in Scheiben geschnittenen Kochbananen in eine mittelgroße Schüssel geben, etwas salzen und durchschwenken, damit die Kochbananen gleichmäßig gesalzen sind.

Eine Fritteuse auf 180 Grad vorheizen. Wenn Sie eine Bratpfanne verwenden, gießen Sie eine großzügige Menge Pflanzenöl in eine Bratpfanne und lassen Sie es heiß werden. VORSICHT: Heißes Öl kann gefährlich sein. Nicht unbeaufsichtigt lassen!

Frittieren Sie die Kochbananen schubweise und lassen Sie dabei genügend Platz, damit die Scheiben gleichmäßig frittiert werden können.

Sobald die Scheiben goldbraun sind, drehen Sie sie um, damit auch die andere Seite gebraten wird. So lange braten, bis die gewünschte Bräunung erreicht ist.

Herausnehmen und in ein Sieb geben, um das Öl abzutropfen, oder auf Küchenpapier abtropfen lassen. Wiederholen Sie den Vorgang, um die restlichen Kochbananen zu frittieren.

Zum Servieren den Bohneneintopf in den Teller schöpfen und mit den frittierten Kochbananen garnieren.

Guten Appetit!