

INHALT

Vorwort.....	7
--------------	---

STREETFOOD

Samosas – Step by Step	10
Vegane Samosas mit Kichererbsen und Gemüse	14
Vegetarische Samosas mit Gemüse und Schafskäse	16
Samosas mit Hackfleisch und Zwiebeln	18
Bhajia – Kartoffeln und Zwiebeln in Kichererbsen	22
Kebabs – Frittierte kenianische Hackfleischrollen ..	24
Kuku na ndizi – Mariniertes Hähnchen mit Bananen	26
Plantain – Frittierte Kochbananen	28
Kuku wa maziwa lala – Buttermilch- Hähnchenfilet, knusprig frittiert	30
Chapati Viazi – Fladenbrote mit Kartoffeln gefüllt	32
Courgette na ufuta – Zucchini im Sesammantel. ...	34
Linsen-Bhajia mit Chili-Limetten-Joghurt-Dip	36

SALATE, DRESSINGS UND DIPS

Couscous-Salat mit Minze und Zitrone	40
Avocado mariniert mit Kräutern und Zitrone	42
Kachumbari – Tomaten-Zwiebel-Koriander-Salat ..	44
Dates na Vitunguu – Dattel-rote-Zwiebel-Salat ...	48
Beet Root na Maembe – Rote-Bete- Mango-Salat	50

Salad ya Kamande – Bunter Linsen- Paprika-Salat	52
Sommer-Dressings	54
Kräuter-Dip mit Frischkäse und Knoblauch	56
Paprika-Käse-Oliven-Dip	58
Cashewkern-Tomaten-Dip mit Avocado	60
Scharfer Chili-Tomaten-Dip	62

SUPPEN, CURRYS UND EINTÖPFE

Supu ya koliflawa –Blumenkohl-Curry-Suppe	66
Supu ya marengo – Cremige Kürbissuppe mit Ingwer und Ananas	68
Supu ya Kamande – Rote-Linsen-Curry-Suppe ...	70
Maharagwe na Viazi – Schwarze-Bohnen- Eintopf mit Kartoffeln und Gemüse	72
Kamande – Linsencurry mit Gemüse und Kokosmilch	74
Viazi vitamu, mboga na njugu karanga – Süßkartoffel-Spitzkohl-Eintopf	76
Marengo na korosho – Butternutkürbis- Eintopf mit Cashewkernen	78
Nanasi Curry – Herzhaftes Ananas-Curry	80
Mchuzi wa maharagwe – Kichererbsen- Curry mit Bohnen und Möhren	82
Kürbis-Bohnen-Bulgur – Köstliches in Herbstfarben	84
Sukuma wiki – Kenianischer Grünkohl	86

Linsen-Weißkohl-Eintopf mit Tomaten, buntem Gemüse und Kartoffeln	88
Mukimo – Kartoffelstampf mit weißem Mais, Wachtelbohnen und Erbsen	92
Würzige Auberginen in Tomatensoße	94
Viazi Vitamu na Ufuta – Süßkartoffeln in Kokossoße mit Orange und gerösteten Sesamkernen	96
Blumenkohl-Masala – Blumenkohl in herzhafter Tomaten-Masalagewürz-Soße	98
Kukucurry – Hähnchen-Ananas-Curry	100
Beef Stew – Rindfleisch-Gemüse-Eintopf	102
Mihogo – Maniok-Curry	104
Kabichi Curry – Spitzkohl-Gemüse-Curry	106
Schwarze Bohnen in Kokossoße	108

FISCH UND FLEISCH

Samaki ukwaju – Fisch in Tamarindensoße	112
Samaki wa kupaka – Fisch in würziger Soße	114
Samaki wa Kuchomwa – Gebratene Forelle mit Gemüse	116
Kamba pilipili – Garnelen in einer Chili- Tomaten-Soße	118
Peanutbutter Chicken – Erdnusshähnchen aus dem Backofen	120
Kuku wa nyanya – Hähnchen in Tomaten- Kokos-Soße	122
Kondoo Babooti – Lammragout mit Früchten und Nüssen	126
Kuku wa ukwaju – Hähnchenbrust mit Ananas in Tamarindensoße	128
Mchuzi wa Kima – Afrikanischer Bauerntopf mit Hackfleisch und Gemüse	130
Carols Weihnachtsgericht – Würziges Hähnchen aus dem Backofen	132
Pilau Kuku – Kenianischer Gewürzreis mit Freilandhähnchen	134
Kürbis-Gemüse-Rindfleisch-Pfanne – Schnell gemacht in der Herbstzeit	138
Kanga ufuta na hoho – Perlhuhn mit Sesam und Paprika	140

BEILAGEN

Matoke – Kochbananen in Erdnusssoße	144
Ugali – Kenianischer Maismehlbrei	146
Chips Masala – Frittierte Kartoffeln in würziger Soße	150
Mkate wa Mchele – Pfannen-Reis-Brot	152
Kabichi – Buntes Weißkohlgemüse	154
Spinach na Mchuzi – Spinat in Tomaten- Kokos-Soße	156
Hoho-Curry – Grillgemüse	158
Chapati – Kenianisches Fladenbrot	160
Schmormöhren – als Beilage zu Fleisch und Fisch	164
Wali na nazi – Kokos-Kardamom-Reis	166
Viazi vya kuchomwa – Gelbe, frittierte Curry-Kartoffeln	168
Okraschoten in Tomatensoße	170
Zuckerschoten-Paprika-Gemüse	172
Muhogo wa kukaanga – Gebratene Maniokwurzel	174
Bulgur ya kimanjano – Bulgur in Currysoße	176
Minji Changa – Frisches Gemüse aus Möhren und Keniabohnen	178
Ngùja Gùtù – Maismehlbrei mit Gemüse	180
Viazi vya kubondwa – Kartoffelpüree mit Kokosmilch und Spinat	182
Mchele wa manjano – Kurkuma-Reis mit Linsen ..	184

SÜSSSPEISEN

Süßes Kürbisdessert mit Muskatkürbis und Kokosmilch	188
Mandazi – Kenianisches Kokos-Kardamom- Gebäck	190
Mahamri – Kenianisches Hefegebäck	194
Cashewkern-Süßkartoffel-Creme	196
Avacado ya kahawa na Iliki – Avocado- Dattelpüree mit Kaffee und Kardamom	198
Kashata za nazi – Dicke Kokosplätzchen	200
Kaimati – Süße Bällchen	202
Zutatenregister	204
Danksagung	207