

Inhalt

Einleitung	13
------------	----

Nordafrika

Marokko

<i>Tagine mit Lamm und Artischocken</i>	19
<i>Gnawa-Couscous aus Meknes mit Lammfleisch und Gemüse</i>	20
<i>Avocado-Milch</i>	22

Algerien

<i>Harira – Nordafrikanische Linsensuppe</i>	23
<i>L’ahlou – Süßspeise mit Früchten</i>	24

Tunesien

<i>Gemüsereis mit Putenfleisch aus Djerba</i>	25
---	----

Ägypten

<i>Aubergine mit Kalbshackfleisch</i>	27
<i>Falafel</i>	28

Sudan

<i>Okra-Gulasch</i>	29
<i>Ful-Salat</i>	29
<i>Aseeda be Mullah Nämia – Dicker Grieß mit Hackfleischsoße</i>	30
<i>Köfte – Hackfleischfrikadellen auf Sudanesisch</i>	33
<i>Hilo-Mur – Bitter-Süßer Juice</i>	34
<i>Baklava</i>	36
<i>Legemat – Köstlichkeit zum Frühstückstee</i>	37
<i>Basbuzah – Arabische Kuchenspezialität</i>	38

Westafrika

Senegal	
<i>Thiebou Diene – Reis mit Fisch und Gemüse</i>	41
<i>Eingelegte Schweinekoteletts</i>	43
<i>Poulet Yassa</i>	44
<i>Beignets – Süße Leckereien</i>	45
<i>Ndiarousow – Senegalesischer Milchmix</i>	45
<i>Jus de Bissap –</i> <i>Erfrischungsgetränk aus Hibiskusblüten</i>	46
Gambia	
<i>Domoda – Lammkeule in Erdnusssoße</i>	47
<i>Bananenchips</i>	48
<i>Gingerbeer –</i> <i>Alkoholfreier Saft aus Ingwer und Vanillezucker</i>	48
Cabo Verde	
<i>Cachupa Rica – Kapverdische Schlachtplatte</i>	49
Guinea	
<i>Burere Bandi –</i> <i>Adlerfisch in Erdnusssoße mit Spinat und Reis</i>	51
Elfenbeinküste	
<i>Gegrillte Doraden mit Soße und Reis</i>	52
<i>Instant-Fufu mit Kochbananen</i>	53
<i>Rindfleisch mit Erdnusssoße und Fufu</i>	54
<i>Rote Bete Salat</i>	56
<i>Tropischer Obstsalat</i>	56
Ghana	
<i>TomatenSoup mit Hähnchen</i>	57
<i>Light Dried Fish Soup – Trockenfischsuppe</i>	58
<i>Nsesaawa Nkwan – Fisch in Meerwassersoup</i>	60
<i>Fufu with Lightsoup –</i> <i>Traditionelles Fisch- und Fleischgericht aus Ghana</i>	61
<i>Nkakra – Auberginensoup mit Huhn</i>	62

<i>Aguschie – Kürbiskernsoup mit Spinat, Rinderhaut und Räucherfisch</i>	63
Togo	
<i>Kräftiger Fisch- und Fleischtopf</i>	64
Benin	
<i>Fisch mit Okragemüse</i>	65
<i>Amiwo – Maisbrei mit Tomaten und mariniertem Hähnchenfleisch</i>	67
<i>Frittierte Yams mit Paprika-Spinat</i>	68
<i>Cacao-Dessert</i>	69
Nigeria	
<i>Okra-Soße mit Rindfleisch und Fisch</i>	70
 Zentral- und Ostafrika	
Tschad	
<i>Junge Ziegenkeule mit Okragemüse</i>	72
<i>Ochsenschwanz mit Taro und Bobolo</i>	74
<i>Dohg Dohg Doum – Kaninchen im Backofen</i>	76
<i>Kindja – Reishühnchen mit Kräutern</i>	78
<i>Ndah – Fisch mit Süßkartoffeln</i>	79
Kamerun	
<i>Bohnenpüree in Bananenblättern</i>	81
<i>Lammkeule mit Kochbananen</i>	83
<i>Maniok mit Fisch und Soße aus Palmfruchtmus</i>	84
<i>Gemischter Fitnesssalat</i>	85
<i>Bunter Obstsalat</i>	85
<i>Obstsaft</i>	85
Kongo	
<i>Gegrilltes Ziegenfleisch mit Bitezuteku-Gemüse</i>	87
<i>Manioksticks</i>	88

Ruanda	
<i>Ziegenfleisch-Brochettes</i>	90
Uganda	
<i>Enyama n'enva endierrwa –</i>	
<i>Rinderrippchen mit Auberginengemüse</i>	91
<i>Erdnusssoße</i>	93
Äthiopien	
<i>Äthiopische gemischte Platte</i>	94
<i>Gomen – Grünkohl mit Zwiebel</i>	94
<i>Gelbe Linsen mit Kurkuma</i>	94
<i>Tikel Gomen – Weißkohl mit Kartoffel</i>	95
<i>Kitfo – Würziges Rinderhackfleisch, roh, medium oder durch</i>	95
<i>Gelbe Linsen mit Berbere</i>	96
<i>Menchet Abech – Rinderhackfleisch mit Zwiebel</i>	97
<i>Nech Tibs – Mildes gebratenes Fleisch</i>	97
<i>Fossoliya – Karotten mit grünen Bohnen</i>	97
<i>Ayib – Frischkäse mit Grünkohl</i>	98
<i>Zilzil Tibs – Gebratene Rindfleischstreifen</i>	98
<i>Kebe – Geklärte Butter mit Kräutern und Gewürzen</i>	99
<i>Genfo – Kräftiger Brei aus Äthiopien</i>	100
<i>Tedj – Äthiopischer Honigwein</i>	101
<i>Candance – Schwarze Kriegerin</i>	101
Eritrea	
<i>Schwarzkümmelbrot – Feurig, würzig oder süß</i>	103
<i>Injera – Fladenbrot aus Eritrea und Äthiopien</i>	105
<i>Linsensuppe mit Feigen – Würzig und süß</i>	106
<i>Zigni Dorho –</i>	
<i>Gekochtes Hähnchen mit Eiern und Tomaten</i>	107
<i>Vegetarische Maedi – Bunte Gemüseplatte</i>	108
<i>Gekochter Spinat-Gemüse-Mix</i>	108
<i>Gekochte Gemüsekartoffeln</i>	108
<i>Gekochte Linsen</i>	109
<i>Gedünstetes Zucchini-Paprika-Gemüse</i>	109
<i>Nudeln mit Lammfleisch</i>	110
<i>Eritreisch-Äthiopische Kaffeezeremonie</i>	112

Kenia	
<i>Samosas – Gefüllte Teigtaschen</i>	114
<i>Maniokbällchen</i>	116
<i>Hackfleischspieße</i>	116
<i>Lammfleisch auf dem Backblech</i>	117
<i>Kokos-Ingwer-Joghurt</i>	118
Tansania	
<i>Spicy Salad</i>	119
<i>Ostafrikanisches Red Snapper-Gemüseragout</i>	120
<i>Gebackener Red Snapper</i>	121
<i>Chapati – Fladenbrot aus dem Osten</i>	121
<i>Panierte Red Snapper-Filets mit Tomatensoße</i>	122
<i>Gegrilltes Ziegenfleisch mit Ingwer</i>	123
<i>Ziegengulasch</i>	125
Sansibar	
<i>Pfannkuchen mit Curry-Masala oder Kokos-Curry</i>	127
<i>Frittierte Hähnchenmägen auf Eisbergsalat</i>	129
<i>Gemüse-Fisch-Pfanne mit Kokosreis</i>	131
<i>Wolfsbarsch und Rindfleisch mit Pilau-Reis</i>	132
<i>Mandasi – Kokoskuchen aus der Pfanne</i>	134

Südliches Afrika

Madagaskar	
<i>Nem – Frühlingsrolle</i>	136
<i>Romanzavadebœuf mit Rogaille und Reis</i>	137
<i>Pikantes gebratenes Gemüse aus grünen Bohnen</i>	138
<i>Bonito-Steaks, Garnelen und Blattspinat in Kokos-Soße</i>	139
Mosambik	
<i>Koteletts oder Rippen von der Ziege</i>	140
<i>Mufussa –</i>	
<i>Getrocknete Bohnenblätter mit Kokosmilch und Shrimps</i>	141

Simbabwe	
<i>Erdnusseintopf</i>	143
<i>Sadza</i>	143
Botswana	
<i>Gemüsesuppe mit Hackfleisch</i>	144
<i>Springboksteaks mit Süßkartoffeln und Gemüse</i>	144
<i>Flambierter Obstsalat</i>	145
Angola	
<i>Carapao-Filets mit Maniokblattgemüse</i>	147
<i>Makrele in Tomatensoße</i>	148
<i>Mfumbua – Wilde Blätter mit Trockenfisch</i>	149
<i>Gebratener Tilapia mit Spinatgemüse</i>	150
<i>Mudfish mit weißen Bohnen in Tomate</i>	151
<i>Trockenfisch in Palmcreme und Erdnusssoße</i>	152
<i>Gefüllter Ziegenmagen</i>	153
Südafrika	
<i>Coconut-Fish</i>	155
<i>Süßkartoffeln mit Straußfleisch und Bohnen</i>	157
Alphabetisches Register der Rezepte	158
Sachgruppenregister	163