

INHALT

EINLEITUNG	9
------------------	---

GRUNDREZEPTE

Ivorische Vinaigrette (Sauce Vierge)	18
Satini Cotomili (Salsa mit Koriander)	18
Tomatensauce (von meiner Mutter)	21
Nokoss Vert (Grüne Sauce aus dem Senegal)	21
Mango-Chili-Sauce	22
Pili-Pili-Sauce	22
Chapati (Ostafrikanisches Fladenbrot)	24
Pain Sucré (Süßes Brot)	27
Injera (Äthiopisches Fladenbrot)	28
Pain de Coco (Kokosbrötchen)	29
Herzhafte Crêpes aus Mauritius	31

SNACKS

Knusprige Kichererbsen	34
Hummus aus gebratenen Süßkartoffeln	37
Hummus mit Erdnüssen	38
Mais-Galettes	40
Kidneybohnenpuffer	41
Süßkartoffel-Ingwer-Kuchen	43
Kochbananen-Beignets	44
Würziges Popcorn	47
Alloco	48
Kochbananenchips mit Paprika	51
Süßkartoffel-Pommes-frites	52

VORSPEISEN

Gebratene Auberginen mit Tamarindenpaste	57
Süßkartoffelsalat mit jungen Sprossen	58
Rotkohlsalat mit Mango und Erdnüssen	60
Mangosalat mit Avocado und Radieschen	63
Orangensalat mit Kichererbsen und Kreuzkümmel	64
Kachumbari (Salat aus Ostafrika)	64
Fonio-Salat mit Papaya	65
Rotkohlsalat mit Mango und rohen Okraschoten	66
Pikanter Ananassalat	69
Gebratener Blumenkohl mit Erdnuss-Ingwer-Sauce	70
Bumenkohl-Taboulé mit Pistazien und Zitronenconfit	71
Maniok-Taboulé mit Radieschen und Kräutern	72
Gemüsetaschen	74
Mais-Velouté mit Erdnüssen	75
Velouté aus gegrillten Tomaten mit Chili	76
Karotten-Velouté mit Ingwer	79
Weiß-Bohnen-Velouté mit Kokosspeck	80
Kalte Wassermelonensuppe mit Tomaten und Mango	81
Sopa de Amendoim (Erdnussuppe aus Angola)	83
Gemüsesuppe aus Ruanda	84

HAUPTGERICHTE

Kochbananeneintopf mit Aubergine.....	88
Blumenkohl-Yassa mit Oliven.....	91
Gegrillter Kürbis mit Harissa.....	92
Sautierter Spinat mit Champignons und Kochbananen.....	95
Wraps mit Grillgemüse.....	97
Risotto mit Avocado.....	98
Hirse mit gegrillten Tomaten.....	99
Kartoffeleintopf mit Oliven.....	100
Chakalaka (Eintopf aus Südafrika).....	102
Süßkartoffeleintopf mit Kidneybohnen.....	105
Egusi Stew (Eintopf aus Nigeria).....	107
Yamswurzel-AkpeSSI (Aubergine und Yamswurzel auf ivo- rische Art).....	108
Atakilt Wat (Weißkohl, Kartoffeln und Karotten auf äthiopische Art).....	111
Red Red (Roter Eintopf aus Ghana).....	112
Bobotie (Südafrikanisches Gratin).....	114
Gari Foto (Maniokgrieß mit Tomaten aus Togo).....	115
Yassa-Burger.....	116
Ghiteri (Schmortopf aus Kenia).....	118
Mafé mit Gemüse.....	121
Gratitude Bowl.....	122
Key Sir Alichá (Wurzelgemüse-Kartoffel- Eintopf aus Äthiopien).....	125
Irio (Kartoffelpüree mit Erbsen und Mais).....	126
Etor (Bananenpüree aus Ghana).....	129

REISGERICHTE

Reis mit Fadennudeln, Spinat und Cashewkernen.....	133
Reis mit grünen Linsen und Zwiebeln.....	134

Geelrys (Südafrikanischer gelber Reis mit Rosinen).....	136
Jollof-Reis.....	138
Pilau-Reis.....	139
Atassi (Reis-Bohnen-Gericht aus Benin).....	140

DESSERTS

Kalte Mangosuppe mit Basilikum.....	144
Mangokompott mit Chili.....	145
Schokoladenmousse.....	147
Kokosmilchreis.....	148
Bananen-Erdnuss-Eis.....	151
Kokos-Zitronengras-Muffins.....	152
Kakao-Ingwer-Muffins.....	152
Erdnuss-Cookies mit Datteln.....	154
Kochbananen-Pancakes.....	157
French Toast mit Kokos und Limette.....	158

GETRÄNKE

Cashewmilch mit Datteln.....	162
Gewürzschokolade.....	165
Kokos-Mango-Milchshake.....	166
Basilikum-Bissap (Hibiskuseistee mit Basilikum).....	168
Zitronengras-Limonade.....	171
Kinkéliba-Eistee mit Minze.....	172

MENÜVORSCHLÄGE.....	174
REZEPTREGISTER.....	176
DANKSAGUNG.....	180