



AKWAABA!

Willkommen!

Ich bin Marie, eine junge Pariserin, die seit ihrer Kindheit zwischen den Kulturen ihrer beiden Heimatländer hin- und herpendelt: Frankreich und der Elfenbeinküste.

Mit meinem Engagement und meiner Leidenschaft für das Kochen möchte ich diese einzigartige Kultur, die die meine ist und die ich mit so vielen anderen teile, bekannter machen.

»Wenn du nicht weißt, wohin du gehst, blicke dorthin, woher du kommst!«

Wir sind Einwanderer oder Reisende, aus Afrika oder anderswo her. Wir schöpfen aus der Kultur unserer Herkunftsländer und der Kultur, in die wir aufgenommen wurden. Unsere Küche nenne ich gerne die Küche der Einwanderer. Eine harmonische Verbindung.

Die kulturelle Dualität ist für mich keineswegs eine Bürde, sondern ich empfinde sie als Stärke. Sie macht aus mir eine Person mit vielen Facetten. Sie nährt meine Kreativität und regt mich dazu an, die Welt mit Neugier und Wohlwollen zu erkunden.

Vor allem die Küche schafft eine Brücke zwischen Frankreich und der Elfenbeinküste. Beide Länder sind für ihre Esskultur und ihr ganz besonderes kulinarisches Erbe bekannt.

In Paris ebenso wie in Babi (Abidjan) bringt das Essen die Menschen zusammen, man tauscht, man teilt ...

Eine Lebensweisheit meiner Mutter Marie-Madeleine lautet:

»Koch mit dem Herzen oder koche gar nicht!«

Essen zuzubereiten ist ein ganz besonderer Moment des Teilens und gleichzeitig ein Geschenk an sich selbst. Ein heiliger Moment des Zusammenseins, den schlechte Stimmung unwiederbringlich verderben würde. Man räumt auf, stellt sein schönstes Geschirr auf den Tisch und nimmt sich die Zeit, die Schönheit der Zutaten, die man verarbeiten wird, zu bewundern.



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
Blumenkohl-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 ivoirische 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 Aliche (Wurzelgemüse-Kartoffel- Eintopf aus Äthiopien).....	125
Irio (Kartoffelpüree mit Erbsen und Mais).....	126
Étor (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
-----------------	-----





EINLEITUNG

MAN IST, WAS MAN ISST

Dieses Buch ist eine Einladung zu einer Reise und eine Ode an die kulturelle und kulinarische Vielfalt. Ich freue mich, dass ich Ihnen eine vegane und gesunde Küche vorstellen kann, inspiriert von meiner Kindheit in der Elfenbeinküste. In den Rezepten leben meine Erinnerungen wieder auf, Spuren einer Zeit der Unbeschwertheit, die ich sehr geliebt habe.

Als ich die Rezepte aufgeschrieben habe, habe ich an die Sonntage in Grand-Bassam gedacht, wo wir Kinder mit den Füßen im Sand die köstlichsten Gerichte probierten, und eines war besser als das andere. Ich kann mich auch noch gut erinnern, wie ich von der Schule nach Hause kam und schnurstracks in die Küche lief, wo auf meine Brüder und mich das allgegenwärtige Alloco (frittierte Kochbananen) wartete. Und ich hatte auch die bunten Märkte vor Augen, den Lärm, die überbordenden Stände mit köstlichem Obst und Gemüse ... Ich hoffe, es gelingt mir, Sie dorthin mitzunehmen.

In meine Rezepte fließt auch mein Alltag als Pariserin ein, die trotz zeitweiligem Stress auf eine gute Ernährung nicht verzichten möchte. Die Gerichte sind einfach zuzubereiten, die meisten Zutaten finden Sie in Ihrem Supermarkt und bei Ihrem Gemüsehändler. Für ein paar wenige lade ich Sie ein, einmal ein afrikanisches Lebensmittelgeschäft zu besuchen, das Sie in jeder Großstadt finden – oder einfach online zu stöbern.

DIE KÜCHEN AFRIKAS, UNBEKANNTE KÖSTLICHKEITEN

Es gibt nicht eine afrikanische Küche, sondern viele afrikanische Küchen, alle mit charakteristischen Aromen, Zutaten und Rezepten. Von einer afrikanischen Küche zu sprechen wird dieser Vielfalt nicht gerecht.

Ein weiteres Vorurteil lautet, afrikanisches Essen sei nicht gesund. Doch auch afrikanische Gerichte sind ausgewogen. Es lohnt sich, neugierig zu sein, Neues auszuprobieren und dadurch ihren Reichtum zu entdecken.

Und nicht alle afrikanischen Gerichte müssen stundenlang köcheln. Viele von ihnen sind einfach, brauchen nur wenige Zutaten und sind im Handumdrehen zubereitet! Auch Afrikaner fern der Heimat sind oft der Meinung, dass die Gerichte ihrer Kindheit sehr aufwendig zu kochen seien, weshalb sie sie nur zu besonderen Anlässen zubereiten. Versuchen wir also, die bestehenden Klischees Rezept für Rezept zu widerlegen!

ZUTATEN, DIE SIE IMMER ZU HAUSE HABEN SOLLTEN

Hier ist meine Liste der Zutaten, die Sie brauchen, um ein köstliches Gericht mit afrikanischer Note zaubern zu können. Die Zutaten sind in den meisten Supermärkten und in Bio-märkten und Reformhäusern erhältlich, also kein Stress! Auch online kann man sie bestellen.

Obst und Gemüse

Frisches Obst und Gemüse spielen die Hauptrolle in meinen Rezepten. Experimentieren Sie mit Farben und Sorten und achten Sie darauf, dass Obst und Gemüse fast 50% Ihrer Ernährung ausmachen.

In Abidjan schlendert man zwischen den Marktständen und plaudert mit den Gemüsehändlern, um ihnen ihre kleinen Geheimnisse zu entlocken. Der Markt ist in der Elfenbeinküste ein Ort der Geselligkeit. Man kommt miteinander ins Gespräch, tauscht Neuigkeiten aus, wählt sorgfältig das frischeste Gemüse aus ...

In Paris liebe ich es ganz besonders, in einer Épicerie zu stöbern und neue Produkte zu entdecken. Hier bekommt meine Kreativität neue Nahrung.

Bei der Auswahl von Obst und Gemüse sollten Sie immer darauf achten, dass es aus biologischem Anbau stammt und saisonal ist. Oder frieren Sie Ihr Lieblingsobst und -gemüse ein, dann geht es Ihnen bis zur nächsten Saison nicht aus.

Getreide und Hülsenfrüchte

- **Samen und Kerne:** Sie bilden eine der Grundlagen der veganen Ernährung, denn sie sind reich an Proteinen und essenziellen Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralien, Enzyme etc.). Viele Samen und Kerne kann man auch keimen lassen, wodurch ihre Inhaltsstoffe eine größere Wirkung entfalten (Alfalfa, Rettich, Petersilie, Hirse, Linsen, Kichererbsen, Sonnenblumen, Sesam ...).

- **Reis:** Obwohl er ursprünglich aus Asien stammt, ist Reis ein Grundnahrungsmittel auf dem afrikanischen Kontinent. Er ist weit verbreitet, parfümiert erhältlich (Duftreis), als Ganzkornreis oder als Bruchreis. Vollkornreis ist besonders nahrhaft und sättigend.

- **Mais:** Ein wichtiger Bestandteil der afrikanischen Küche. Mais gibt es in vielen verschiedenen Formen: frisch, getrocknet, als Grieß oder Mehl.

- **Hülsenfrüchte:** Linsen und Bohnen werden oft verwendet, sie sind lecker und leicht zu konservieren. Ganz besonders mag ich die Augenbohnen – wegen ihres lustigen Aussehens.

- **Und als Ergänzung:** weniger bekannte Getreidesorten wie Fonio, Teff, Sorghum ... Sie sind glutenfrei und unglaublich nährstoffreich!

Speisefette und Speiseöle

Sie sind weitaus besser als ihr Ruf. Sparsam verwendet unterstützen die enthaltenen Fettsäuren unter anderem die Funktionen unserer Nervenzellen. Doch nicht alle Öle erfüllen denselben Zweck in der Küche. Meine Lieblingsöle zum Braten sind natives Kokosöl und Erdnussöl.

Zum Abschmecken verwende ich vorzugsweise kaltgepresstes natives Olivenöl, Sesamöl oder Walnussöl. Auch verleihe ich meinen Gerichten gerne mit einer Paste aus gerösteten Erdnüssen (Erdnussmus oder Erdnussbutter), Kokosnusscreme oder Sesampaste (Tahini) eine originelle Note.

Dosen und Gläser

Natürlich bevorzuge ich frisches Gemüse, es schmeckt einfach besser. Dennoch ist es praktisch, ein paar Konserven zu Hause zu haben. Auch die besten Köche greifen manchmal darauf zurück. Am liebsten sind mir Gläser (Kichererbsen, Kidneybohnen, Zuckermais frei von Gentechnik und zugesetztem Zucker). Auch Tomaten kaufe ich in allen möglichen Formen für die Vorratskammer (getrocknet, in Dosen, als Tomatenmark).

Gewürze

Eines ist sicher: Wer an afrikanische Gerichte denkt, denkt zuerst an Gewürze. Überall begegnet man Gewürzen und aromatischen Kräutern. In Hauptgerichten, Desserts und sogar in Getränken! Gewürze sind die wahren Zauberzutaten, die jedes Gericht verfeinern und einzigartig machen.

Würzen Sie Ihre afrikanisch inspirierten Gerichte mit Ingwer, Penja-Pfeffer (vermutlich der beste Pfeffer der Welt), Muskatnuss, Zimt, Vanille, Kreuzkümmel, eingelegten Zitronen, Tamarindenpaste, Akpi (Samen des Djansang-Baums), Sumbala (oder Netetou – Samen des Néré-Baums), rohen oder gerösteten Kakaobohnen ... Vergessen Sie auch nicht die Kräuter, die frisch oder getrocknet eine wahre Gaumenfreude sind!

Und natürlich die berühmte Chilischote! Chili ist aufgrund ihres betörenden Aromas und ihrer unvergleichlichen Wirkung sehr beliebt. Sie ist in allen Farben und Formen auf dem gesamten Kontinent verbreitet und wird ganz unterschiedlich verwendet. Man darf aber »pikant« nicht unbedingt mit »chilischarf« gleichsetzen. Alles ist eine Frage der Sorte und der Dosierung. Also keine Panik: Die Rezepte in diesem Buch schmecken auch denen, die nicht so gerne scharf essen.



MANGO-CHILI-SAUCE

FÜR 1 SCHÜSSEL • ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN • KOCHZEIT: 25 MINUTEN

1 Zwiebel
1 gelbe Paprikaschote
1 rote Chilischote (Peperoni)
500 g reifes Mangofruchtfleisch
2 EL Olivenöl
1 TL frischer Ingwer, gehackt
1 EL gelbes Currypulver
1 TL Kurkuma
1 TL Paprikapulver
1 EL Zucker
Saft von ½ Orange
1 EL Apfelessig
Salz, Pfeffer

- 1 Die Zwiebel würfeln. Die Paprika waschen und in Stücke schneiden. Die Chili waschen, entkernen und auch in Stücke schneiden. Alles mit dem Mangofruchtfleisch vermischen und beiseitestellen.
- 2 Das Öl in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Das Mangopüree und den gehackten Ingwer in den Topf geben und 5 Minuten unter regelmäßigem Rühren köcheln lassen. Curry, Kurkuma, Paprika, Zucker, eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und gut umrühren. Orangensaft und Apfelessig zugießen, erneut umrühren und bei schwacher Hitze weitere 20 Minuten köcheln lassen. Den Herd ausschalten und die Sauce vor dem Verzehr abkühlen lassen.

Tipp

*Diese Sauce passt hervorragend zu gebratenem oder gegrilltem Gemüse und zu Burgern.
Sie kann im Kühlschrank 1 Woche aufbewahrt werden.*



PILI-PILI-SAUCE

FÜR 1 SCHÜSSEL • ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN • KOCHZEIT: 20 MINUTEN

3 Tomaten
10 Pili-Pili-Schoten
(oder andere Chilis)
1 rote Zwiebel
4 Knoblauchzehen
2 EL frische Petersilie, gehackt
2 TL Gemüsebrühe
150 ml Pflanzenöl
Salz

- 1 Tomaten und Chilis waschen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein hacken. Tomaten, Chilis, Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie und Gemüsebrühe zusammen mit dem Öl mixen, bis eine homogene Paste entsteht.
- 2 Alles in einen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Für 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen und dabei häufig umrühren. Nach Belieben Salz hinzufügen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Kleine Notiz am Rande ...

Diese Sauce ist für viele Gerichte geeignet. Pili Pili (auch Piri Piri oder Peri Peri genannt) sind kleine Chilischoten, die über portugiesische Händler aus Südamerika in die afrikanischen Kolonien kamen. Sie sind aus den Küchen von beispielsweise Mosambik, Südafrika oder Uganda nicht mehr wegzudenken.