

## **Afrikanische Piroggen (Nigerian Meat Pies)**

(von onyeocha bei kochbar.de)

Zutaten für 5 Personen:

### Teig

400 gr. Mehl

120 gr. Butter

0,25 TL Salz

2 EL Wasser

### Füllung

250 gr. Mett

2 Stk. Karotten

2 Stk. Kartoffeln

Paprika edelsüß

Pfeffer

Salz

Knoblauch

Zimt

### Glasur

1 Stk. Ei

1 EL Milch und Sauermilch

### **1**

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Das Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Salz vermengen. In der Mitte eine Mulde bilden und die Butter in Stücken hinzugeben, ebenso das Wasser. Alles zu einem glatten Teig verkneten.

### **2**

Mett in einem Topf anbraten, Kartoffeln und Möhren (geschält und gewürfelt) hinzugeben und kurz andünsten. Alle Gewürze

hinzugeben und alles mit etwas Wasser ablöschen. Alles bedeckt garen lassen.

### **3**

Den Teig in 5 - 6 Stücke teilen und zu Ovalen ausrollen. Jeweils auf eine Hälfte etwa 1 1/2 Esslöffel der Füllung auf die Ovale verteilen und dann mit der anderen Hälfte bedecken. Die geschlossenen Pies mit einer Gabel oder einem Löffelende fest zudrücken und sie damit verschließen.

### **4**

Das Ei mit der Milch verquirlen und über die Pies streichen. Alles bei 175 Grad ca. 20-30 min goldbraun backen.

## **Afrikanische Sambusa**

(von SAFIYOSMOMMY bei allrecipes.de)

Dieses Sambusa-Rezept stammt aus Somalia. Sambusa sind mit Hackfleisch und Gewürzen gefüllte Teigtaschen, ein Gericht, das traditionell zum Ramadan oder anderen Feierlichkeiten gegessen wird. Sambusa ist eine leckere Vorspeise oder auch Fingerfood für die nächste Party.

### **Zutaten für 24 Stück:**

- 1 Packung Frühlingsrollenblätter
- 2 EL Olivenöl
- 1 kg Rinderhack
- 1 Stange Lauch, in kleine Stücke geschnitten
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL gemahlener Kardamom
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 kleine Zwiebel, sehr fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Mehl
- 1 EL Wasser (mehr oder weniger nach Bedarf)
- ca. 1 l Öl zum Frittieren

### **Zubereitung**

**1**

Olivenöl in einer tiefen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Lauch und Knoblauch hinzufügen und anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Rinderhack hinzufügen und anbraten, bis es halb durch ist. Mit Kreuzkümmel, Kardamom, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut vermischen und weiter braten, bis das Hackfleisch gut gebräunt ist.

**2**

In einer Tasse Mehl und Wasser zu einer dünnen Paste verrühren. Ein Teigblatt nehmen und zu einer Tüte falten.

Etwas von der Mischung einfüllen, Teig darüber falten und mit der Paste zusammenkleben. Mit den restlichen Teigblättern und der restlichen Füllung genauso verfahren.

### **3**

Frittieröl auf 170 C in einer Fritteuse oder einer schweren tiefen Pfanne erhitzen und die Teigtaschen hineingeben – es sollte genug Öl in der Pfanne sein, dass die Sambusas komplett mit dem Öl bedeckt werden. Sambusa portionsweise frittieren, bis sie goldgelb sind. Vorsichtig herausnehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen.

# Bananenbrot

## Zutaten:

1/2 Tassen Butter geschmolzen  
1 Tasse Zucker  
2 Eier  
1TL Vanillinzucker  
1 1/2 Tassen Mehl  
1 TL Backpulver  
1 TL Salz  
1/2 Tasse saure Sahne  
1/2 Tasse Walnüssen gehackt  
2 mittelreife Bananen (Stücke)

Fett und Paniermehl für die Form

## Zubereitung:

1. Geschmolzene Butter mit dem Zucker in einer Schüssel mit einen Handrührgerät verrühren. Eier und Vanillinzucker dazu und schaumig rühren, bis sich die Masse heller färbt. Das Mehl, Backpulver und Salz dazu geben und glatt rühren. Die saure Sahne, die Walnüssen und die Bananenstücke nach einander unterrühren.
2. Eine Kastenform einfetten und mit Paniermehl ausmehlen.
3. Bei 175 C Grad für ca. 60 Minuten auf der mittleren Schine backen.

## Variante:

Schmeckt auch mit Schokoladensplitter im Teig und einer Schokoladenglasur außen.

# Couscous-Wraps

Zutaten für den Couscous:

- ½ P. Couscous (türk. Bulgur)
- 1 – 2 Spitzpaprika
- 4 – 5 Gewürzgurken
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 5 EL Olivenöl
- Zitronensaft von 1 Zitrone
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL scharfes Paprikamark (türk. Aci Salsa)
- Salz
- 2 TL Zucker
- ½ Teel. Kreuzkümmel
- Glatte Petersilie, gehackt

Außerdem: 6 Wraps + etwas Frischkäse zum Bestreichen

- Wraps mit etwas Wasser befeuchten und dünn mit Frischkäse bestreichen
- Couscous darauf verteilen + festdrücken
- Wrap aufrollen und in ca. 2,5 – 3cm dicke Scheiben schneiden



# Tajine - Brot (Pfannenbrot)

(von yvjemal bei chefkoch.de)



## Zutaten für 12 Portionen:

- 300 ml Wasser, lauwarm
- 1 TL Salz, gehäuft
- 1 Würfel Hefe, frische
- ½ Tasse/n Öl (Olivenöl)
- 400 g Mehl (ca. Angabe!)

Es handelt sich um ein Rezept aus Tunesien, welches so oder so ähnlich in ganz Nordafrika anzutreffen ist. Das Wasser und das Salz in eine große Schüssel geben. Die Hefe hineinbrocken (alternativ können auch 2 P. Trockenhefe verwendet werden. Dann dauert das Aufgehen aber länger!). Mit einem Pürierstab (wenn nicht vorhanden Handrührgerät) alles vermengen. Das Öl dazugeben. Das Mehl nach Bedarf hinzugeben. Die Konsistenz des Teiges sollte etwas weicher als bei Pizzateig sein. Der Teig darf nicht zu zäh und trocken sein, da er sonst nur träge aufgeht und nur schwer verarbeiten lässt.

Den Teig zugedeckt allermindestens auf die doppelte Größe aufgehen lassen. Das dauert je nach verwendeter Hefeart und Teigkonsistenz unterschiedlich lange. Aus dem Teig kleine Kugeln, die ca. eine Hand füllen, formen, etwas flach drücken und auf ein bemehltes Tablett setzen und mit einem feuchten (nicht nassem!!!) Tuch bedeckt gehen lassen. Die Kugeln nicht

zu dicht aneinander setzen, da sie noch ca. um 1/3 aufgehen!  
Anschließend die Teigbälle auf einem großen Teller mit einer  
Pfütze Olivenöl mit dem Handballen zu einem flachen Fladen  
ziehen (soll aussehen wie ein Eierkuchen). In einer gut  
vorgeheizten Teflon-Pfanne auf Stufe 2,5 ohne Öl von beiden  
Seiten goldbraun braten. Am besten warm servieren!

# Zucchini mit Schafskäse

(von pappnase bei kochbar.de)

## Zutaten für 2 Personen:

150 g Zucchini  
80 g Schafskäse  
5 Oliven schwarz entsteint  
5 Oliven grün entsteint  
0,5 TL Zitronensaft  
0,5 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
Kreuzkümmel gemahlen  
Muskat, gerieben  
Chilipulver

### **1**

Zucchini in gefällige Würfel schneiden und für rund 6 Minuten in kochendes Wasser geben, dann abtropfen lassen. In einer Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, die Gewürze und die gepresste Knoblauchzehe geben. Dann Zucchiniwürfel pürieren und mit in die Schüssel mengen.

### **2**

Der Schafskäse muß zerdrückt werden (Gabel nehmen), mit den anderen Zutaten vermischen. Dann ab in den Kühlschrank für 1 Stunde. Zuletzt dann mit den Oliven garnieren, servieren.