

Aus Brasilien

Moqueca de peixe (Fischeintopf) – für 4 Personen

Zutaten:

- 1-2 Forellen (ca. 700 g)
- 2 Lorbeerblätter
- Suppenkräuter
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- 2 TL Zitronensaft
- 2 EL Speiseöl od. Kokosfett
- 1-2 Zwiebel, würfelig geschnitten
- 2 Paprika (rot u. grün), würfelig geschnitten
- 2-3 Tomaten, groß würfelig geschnitten
- 2 EL gehackte Petersilie
- 200 ml Kokosmilch, ev. auch 1-2 EL Kokosraspeln
- Salz, Pfeffer



© Patricia Kandler / KBÖ

Zubereitung:

Forelle waschen und mit Suppenkräutern, Pfefferkörnern und Lorbeerblättern in 1 ½ L Wasser bei kleiner Hitze 10-15 Minuten kochen. Forellen herausnehmen, entgräten und portionieren. Fischbrühe abseihen und zur Seite stellen. Zwiebel in Öl/Kokosfett glasig anbraten. Die Paprika dazu geben und kurz anschwitzen. Tomaten hinzufügen und 5 Minuten kochen. Kokosmilch und -raspeln, Zitronensaft, Palmöl mit etwas Brühe aufgießen und 15 Minuten leicht köcheln. Danach die Fischstücke dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch 5 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss Petersilie beifügen und servieren.

Tipps:

- Als Beilage passt am besten Basmati Reis.
- Alle Zutaten sind in Bio-Qualität und fair gehandelt erhältlich.

Internationale Rezepte

Die Küchen Afrikas und Südamerikas sind sehr bunt und vielfältig. Je nach Region dienen Mais, Maniok, Getreide, Kochbananen oder Reis als Grundnahrungsmittel. An den Küsten sowie Seen ist häufig Fisch ein beliebter Proteinlieferant. Fleisch dagegen steht in vielen Gegenden nur selten auf dem Speiseplan. In den fruchtbaren Gebieten gibt es bzw. wird verschiedenes Gemüse und exotische Früchte angebaut. Wie vielfältig die Speisen sind, ist demzufolge auch stark von den einzelnen Ländern und Regionen abhängig. Auch die vielen verschiedenen Gewürze sind ausschlaggebend für diverse kulinarische Variationen.



© FOIRN

Im Folgenden werden Ihnen Gerichte aus Westafrika und Brasilien, aber auch aus Österreich, vorgestellt. Versuchen Sie die Rezepte aus und lassen Sie sich inspirieren.

Wir wünschen gutes Gelingen!



Österreichische
Entwicklungszusammenarbeit

Diese Rezeptsammlung wurde im Rahmen des EuropeAid Projektes „Fair Village Events in Central and Eastern European municipalities“ mit Unterstützung der Europäischen Union und der Österreichischen Entwicklungszusammenarbeit entwickelt.

Für den Inhalt ist allein Klimabündnis Österreich verantwortlich. Der Inhalt kann in keiner Weise als Standpunkt der unterstützenden Organisationen angesehen werden.

Aus Brasilien

Canjica (Süßspeise aus Mais)

Kommt ursprünglich aus dem Nordosten Brasiliens und wird mittlerweile im ganzen Land gegessen.

Zutaten:

- ½ kg Canjica-Maiskörner (oder Kukuruz aus Österreich)
- 2 Liter Wasser
- 8-10 Stück Nelken
- 350 g Kondensmilch
- 400 ml Kokosmilch
- 100 g Kokosflocken
- 1 Liter Milch
- Zimtpulver
- 2 Esslöffel Zucker



© Kurt Bouda / pixelio.de

Zubereitung:

- Canjica-Mais waschen und ca. 2-3 Stunden im Wasser einweichen lassen.
- Maiskörner, Wasser und Nelken ca. 1 Stunde in einem Schnellkochtopf kochen. Vom Herd entfernen. Kondensmilch, Milch, Kokosmilch, Kokosflocken und Zucker hinzufügen. Weitere 15-20 Minuten köcheln lassen.
- Die Canjica kaltstellen und z.B. mit Zimtpulver servieren.

Aus dem Senegal

Fataya (gefüllte Teigtaschen) – für 4-6 Personen

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 1 Ei
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Salz
- ca. 150 ml Wasser
- 1 Zwiebel (gehackt)
- 3 Tomaten
- etwas Öl
- 250 g gehackten Fisch (od. Rind, Schwein) → für VegetarierInnen versch. Gemüse
- 1 EL Öl
- Knoblauch, Pfeffer, Paprika, Salz



© Patricia Kandler / KBÖ

Zubereitung Teig:

Mehl, Backpulver, Ei und Salz vermischen. Dann Wasser und etwas Öl unter umrühren hinzufügen bis der Teig geschmeidig ist. Anschließend ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Zubereitung Füllung:

1 EL Öl erhitzen, die gehackten Zwiebel hinzufügen und anbraten. Danach Gehacktes hinzugeben, Tomatenmark, Tomaten und Nokos (gestampfte Gewürze) hinzufügen. Das so lange braten lassen, bis es gar ist. Den Teig ausrollen, in Rechtecke oder Quadrate (ca. 10x10 cm) schneiden, einen Löffel Füllung darauf legen, die Taschen schließen und die Ränder an den Ecken gut zudrücken. Die Taschen in heißem Öl frittieren.

Aus Ghana

Kintampo fresh (Pfeffereier) – für 4 Personen

Zutaten:

- 8 Eier
- 6 Tomaten
- 1 kleines Stück Ingwerwurzel
- 3 gehackte Zwiebeln
- 3 gehackte Pfefferschoten
- 8 Scheiben Weißbrot



© Patricia Kandler / KBÖ

Zubereitung:

Die Eier hart kochen, pellen und zur Seite stellen. Tomaten würfeln, Ingwer hacken. Mit Zwiebeln und Pfefferschoten im Mixer pürieren. Die Paste mit Salz abschmecken und auf vier Teller verteilen.

Pro Person je zwei Eier und zwei Scheiben Brot dazu anrichten und servieren.

Aus Ghana

Kelawele (Kochbananen-Chips) – für 6 Personen

Zutaten:

- 4 reife Kochbananen
- Erdnussöl
- 2 gehackte Chilis
- 1 TL gemahlener Ingwer



© Beto Ricardo / ISA

Zubereitung:

Die Kochbananen in fingerdicke Scheiben schneiden und 15 Minuten in gesalzenes Wasser legen. Öl erhitzen. Die Bananenstücke mit Küchenpapier abtupfen und in das heiße Öl geben. Die Chilis beifügen. Etwa 3 Minuten knusprig braten. Mit Ingwer bestreuen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Aus Nigeria

Chinchin (Frittierte Orangenschleifen) – für 4 Personen

Zutaten:

½ Tasse Zucker
125 g Butter
4 Eier
150 g Mehl
Backpulver
geriebene Muskatnuss
2 EL geriebene Orangenschale
Milch
Erdnussöl

Zubereitung:

Zucker und Butter cremig verschlagen, die Eier einzeln unterrühren.
Das Mehl mit je einer Prise Backpulver, Muskat und Salz mischen, die Orangenschale beifügen. Die Mehlmischung langsam zur Buttercreme geben; dabei ständig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Wenn nötig, Milch zugießen - der Teig sollte fest werden, aber geschmeidig bleiben. Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Unterlage 5 bis 10 Min. durchkneten. 1 cm dick ausrollen und in 8 cm lange sowie 4 cm breite Streifen schneiden. In die Mitte jedes Streifens einen Schlitz von etwa 4 cm Länge schneiden und beide Enden durchziehen, so dass sich eine Art Schleife ergibt. Öl erhitzen und die Teigtaschen darin ausbacken.

Aus Ghana

Ntomo krakro (Süßkartoffeltaler) – für 6 Personen

1 Stunde Kochzeit

Zutaten:

250 g Süßkartoffel
Milch
2 Eier
1 EL Mehl
Paniermehl
Butter

Zubereitung:

Die Süßkartoffeln in Stücke schneiden und gar kochen. Anschließend mit etwas Milch oder Wasser im Mixer pürieren.

Aus der Masse stark abgeflachte Bällchen formen. Die Eier mit Mehl verschlagen, salzen und pfeffern. Die Taler erst in der Eimasse, dann im Paniermehl wenden.

Butter erhitzen und die Taler darin goldbraun braten. Heiß servieren.

Aus Ghana

Bankye kakro (Maniokbällchen) – für 6 Personen

1 Stunde Kochzeit

Zutaten:

- 500 g Maniok*
- 1 Kokosnuss
- 2 Eier
- 150 g Mehl
- Pflanzenöl



© Patricia Kandler / KBÖ

Zubereitung:

Maniok und Kokosnuss raspeln, den Saft herauspressen. Maniok- und Kokosraspeln mit den verschlagenen Eiern und dem Mehl mischen, salzen und pfeffern. Aus der Masse Bällchen formen. Öl erhitzen und die Bällchen darin goldbraun braten. Heiß servieren.

* Maniok ist eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel in Brasilien und Westafrika. Es muss sorgfältig geschält und gekocht werden, da die Schale einiger Sorten geringe Anteile Blausäure enthält.

Aus Guinea

Gemüse-Omelett – für 6 Personen

Zutaten:

- 150 g Pilze
- 150 g Erbsen
- 4 Eier
- Milch
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 gehackte Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 6 Scheiben Weißbrot



© Patricia Kandler / KBÖ

Zubereitung:

Die Pilze hacken und mit den Erbsen in wenig Wasser dünsten. Die Eier mit etwas Milch, Pfeffer und Salz schaumig schlagen.

Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Die Tomaten würfeln und zu den Zwiebeln geben. Etwa 5 Minuten weiterbraten, dabei ständig rühren. Wenn nötig, etwas Wasser zugeben. Pilze und Erbsen hinzufügen. Die Sauce aufkochen.

Nach 3 Minuten die Eimasse über die Sauce gießen. Bei verringerter Hitze weiterbraten, bis die Eier gestockt sind. Auf getoasteten Brotscheiben verteilen und heiß servieren.

Aus Nigeria

Auberginenpaste – für 4-6 Personen

Zutaten:

- 3 Auberginen
- 3 gehackte Knoblauchzehen
- 2 gehackte Schalotten
- 1 Bund Petersilie
- 2 TL Sesamkörner
- 2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Die Auberginen in große Stücke schneiden und in wenig Wasser mit einer Prise Salz 15 Minuten dünsten.

Die Auberginen im Mixer zerkleinern. Knoblauch, Schalotten, gehackte Petersilie und Sesamkörner beifügen. Mit Zitronensaft sowie Salz abschmecken und zu einer Paste verrühren.

Kalt zu Fleischgerichten und Fladenbrot reichen.

Aus Mali

Fischklößchen in Gemüsesauce – für 6 Personen

1 ½ Stunden Vorbereitungs- und Kochzeit

Zutaten:

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| 700 g Fischfilet | Öl |
| 100 g Weißbrot | 2 Möhren |
| Milch | 2 weiße Rüben |
| 1 gehackte Pfefferschote | 1 kleiner Weißkohl |
| 3 gehackte Zwiebeln | 2-3 EL Tomatenmark |
| 1 gehackte Knoblauchzehe | frischer Thymian |
| 1 Bund Petersilie | 1 Lorbeerblatt |

Zubereitung:

Den Fisch in Stücke schneiden, das Weißbrot kurz in Milch einweichen. Fisch, Pfefferschote, 2 Zwiebeln, Knoblauch und gehackte Petersilie im Mixer pürieren. Das Weißbrot ausdrücken, zur Fischmasse geben und durchkneten, bis eine glatte Masse entsteht. Die Hände mit Öl bestreichen und aus der Fischmasse Klößchen formen. Öl erhitzen und die Fischklößchen von allen Seiten darin goldbraun braten.

Möhren, Rüben und Kohl in Streifen schneiden. Öl erhitzen und die dritte Zwiebel darin glasig braten. Das Tomatenmark mit Wasser verrühren und die Zwiebel damit ablöschen.

Die Fischklößchen beifügen, 1 l Wasser zugießen und die Temperatur erhöhen. Wenn die Sauce zu kochen beginnt, Gemüse, Thymian und Lorbeerblatt beifügen. Mit Salz abschmecken und bei mittlerer Hitze garen.

Aus Österreich

Flower Power Mohntorte

Zutaten: (für eine 25-cm-Tortenform)

6 Eier
200 g Graumohn, gerieben
100 g Mandeln, gerieben
50 g Schokolade, gerieben
80 g Rohrzucker
100 g Staubzucker
250 g weiche Butter
1 EL Vanillezucker
Schale einer Orange und einer halben Zitrone
1 Prise Sonnentor Zaubersalz fein
Schwarze Johannisbeere-Fruchtaufstrich

Glasur:

250 g Staubzucker
2 EL Wasser
2 EL Zitronensaft
1 EL Flower Power-Gewürz-Blüten-Mischung

Zubereitung:

1. Eier in Dotter und Klar trennen, Mohn mit Mandeln und Schokolade vermengen.
2. Butter mit Staubzucker, einer Prise Salz, Vanillezucker, Orangen- und Zitronenschale schaumig rühren. Dotter nach und nach einmengen und die Masse gut schaumig rühren.

3. Eiklar mit Rohrzucker zu cremigem Schnee schlagen und abwechselnd mit Mohn-Mandel-Schoko-Mischung unter Buttermasse heben.

4. Masse in eine befettete, bemehlte Springform füllen, bei 160° ca. 50 Min. backen, nach dem Auskühlen aus der Form lösen und auf einen Teller stürzen.

5. Fruchtaufstrich pürieren, durch ein Sieb drücken, erwärmen und die Torte auf der Oberseite und rundherum dünn damit bestreichen.

6. Die Zutaten für die Glasur zu einer glatten, dickflüssigen Masse verrühren. Flower-Power-Gewürz-Blüten einmengen und die Torte glasieren.