

Westafrikanisch kochen



Westafrika erstreckt sich auf eine Fläche, die mehr als doppelt so groß ist wie Europa. Folglich vereinen sich hier ungezählte Völker mit ihren jeweils eigenen Kulturen. Wenn man bedenkt, dass ihre Lebensräume in klimatisch z.T. sehr unterschiedlichen Gebieten liegen, ist es fast vermessen, von „westafrikanischer Küche“ zu sprechen, zumal auch die jeweiligen Kolonialmächte ihre Spuren hinterlassen haben.

Da die traditionelle Küche eine einfache ist, variieren die Grundzutaten nicht so sehr, wie man vermuten könnte; zu den häufigsten gehören die verschiedenen Getreidesorten (Mais, Hirse, Reis), Knollenfrüchte (Yams, Maniok, Taro) und Kochbananen, Zwiebeln, Tomaten, etwas Gemüse und unterschiedlichste Kräuter. Die Vielfalt entsteht durch die Art der Zubereitung (häufig durch Kochen), die verwendeten Öle (z.B. Palmöl) und die jeweiligen Geschmackszutaten, die für den europäischen Geschmack teilweise ungewohnte, z. B. bittere, Geschmackserlebnisse hervorrufen.

Gekocht wird grundsätzlich in großen Mengen, zur Not wird auch mit Wasser verlängert, wenn zu viele unerwartete Gäste auftauchen. In der Regel gibt es einen Gang, der bei einem „richtigen“ Essen immer Fleisch (selten Schweinefleisch, günstig: Wildfleisch) oder (häufiger, weil billiger) Fisch enthält. Im Alltag fehlt dafür allerdings oft das Geld, so dass tierisches Eiweiß den festlichen Anlässen vorbehalten bleibt.

Für den Hunger zwischendurch stehen jahreszeitlich abhängig Früchte zur Verfügung oder – wer es sich leisten kann – unterschiedlichste Snacks auf Straßen und Märkten.

Gegessen wird in den allermeisten Fällen sehr scharf und mit den Fingern, wobei die linke Hand tabu ist. Zucker findet sich in den wenigsten Gerichten (außer in stark arabisch geprägten Gebieten), da er als Krankmacher gefürchtet ist.

Die folgenden Rezepte stammen aus der Region Côte d'Ivoire und Ghana.

Fufu (Kloß aus Maniok, Yams oder Kochbanane, hier: europäische Variante)

2 Päckchen Kartoffelpüree
2 – 3 El Kartoffelstärke

Kartoffelpüree in einem Topf mit ca. einem halben Liter heißes Wasser bei kleiner Hitze gut verrühren, bis es keine Klumpen mehr gibt;

2 El Kartoffelstärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, mit einem langen Kochlöffel schnell unter das Kartoffelpüree unterschlagen, bei Bedarf die restliche Stärke zufügen – der so entstehende Kloß soll eine elastische Konsistenz haben, so dass er mit den Fingern gegessen werden kann!

Erdnussoße

500 Rindergulasch
1 gewürfelte Zwiebel
1 Tl Tomatenmark
250 g Erdnussmus
Lorbeerblätter, Pfeffer
nach Belieben frische zerkleinerte Chili, gehackter frischer Ingwer

Fleisch, Zwiebel und Tomatenmark in ca. einem Liter Wasser aufkochen, salzen;
Erdnussmus in Topf oder Pfanne 5 – 10 min anbraten, dabei mit etwas Wasser verdünnen, damit es nicht anbrennt; zur Fleischmischung zugeben, mit Lorbeerblättern ca 30 min kochen, bis das Fleisch gar ist; dabei nach Belieben würzen; ev. Wasser zugeben, falls die Soße zu dick wird

Kontomre Abomu

Palmöl zum Anbraten
1 gewürfelte Zwiebel
3 pürierte Fleischtomaten
2 El gemahlene Kürbiskerne
500 g gehackter oder pürierter Spinat
1 klein gehackte Paprika
nach Wunsch 2 verrührte oder 4 hartgekochte Eier
frische Chili

Zwiebel in Palmöl bräunen; Tomaten zugeben und mit Chili im offenen Topf ca. 15 min köcheln;
Kürbiskerne mit etwas Salz und Wasser zu einer Paste verrühren, mit Zwiebeln und Tomaten gut vermischen;

Spinat dazugeben und 10 min mitkochen;

gehackte Paprika zufügen, nach Belieben rohe Eier unterrühren oder gekochte Eier erhitzen

gekochte Yamsknolle/Maniok

Yams/Maniok gründlich schälen, in Stücke schneiden und wie Salzkartoffeln zubereiten; als Beilage zu Kontomre Abomu

Atieke (Maniokzubereitung) mit Salat

500 g Atieke
1 Zwiebel oder Lauchzwiebeln
4 Fleischtomaten
eine rote oder gelbe Paprika
frische Chilischote nach Geschmack
Essig, Öl, Pfeffer

Atieke fein zerkrümeln, in der Mikrowelle oder auf dem Herd unter Zugabe von etwas Wasser und Umrühren vorsichtig erwärmen, leicht salzen, mit etwas heißem Öl vermischen
Zwiebeln und Chili in feine Streifen schneiden, Tomaten und Paprika fein würfeln, mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken, zum Atieke servieren
als „fast food“ unterwegs häufig mit gegrilltem Fisch angeboten!

Klaklo

500 g reife (gelb-schwarze) Kochbananen
½ Würfel Hefe
4 El Milch
100 g Mehl
gehackte Zwiebel und Paprika oder frische Chilischote
Öl zum Ausbacken

Hefe mit etwas Zucker, Mehl und der Milch anrühren und gehen lassen;
Bananen zerdrücken oder pürieren, Hefemischung und das restliche Mehl dazugeben, den Teig schlagen und eine halbe Stunde ruhen lassen;
gehackte Zwiebel und Paprika oder Chili dazugeben, den Teig löffelweise im heißen Öl ausbacken, abtropfen lassen und warm servieren

Tomatensoße zu Aloko (in Scheiben geschnittene und frittierte reife Kochbananen)

2 gewürfelte Zwiebeln
250 g Fleischtomaten oder 200 g passierte Tomaten
Chilischoten
Maggiwürfel oder Gemüsebrühe
Lorbeerblätter

Zwiebeln im heißen Öl bräunen, gehackte Tomaten/passierte Tomaten und Chili dazugeben, aufkochen, mit Lorbeerblättern, Maggi oder Gemüsebrühe würzen, auf kleiner Flamme dicklich einkochen (ca 40 min), mit Salz und Pfeffer abschmecken