

(Mit dem Erwerb dieses Kochbuchs unterstützen Sie
die Projekte des Afrika-Freundeskreises Bayreuth
e.V.)

Die in diesem Kochbuch veröffentlichten Rezepte wurden von verschiedenen Mitgliedern des **Afrika-Freundeskreises e.V.** gesammelt. Vor allem Barbara Ibrahim und Verena Knippel brachten sie von ihren häufigen Auslandsaufenthalten und Forschungsreisen aus Ägypten, Tanzania, Sansibar, Kenia und dem Sudan mit.

Die Rezepte aus Palästina und Syrien stammen von Freunden und Gastprofessoren.

INHALTSVERZEICHNIS

BROTE

FLADENBROT (CHAPATI)	7
SESAMBROT (MKATE WA UFUTA)	8
KNUSPRIGES BROT (POORI)	9
ÄGYPTISCHES FLADENBROT	10
PALÄSTINENSISCHES FLADENBROT	12

VORSPEISEN UND SALATE

TAHINA-SALAT (SALATA TAHINA)	13
GEFÜLLTE WEINBLÄTTER	14
KAROTTEN - AUBERGINEN SALAT (BEDINGAN BIL GASAR)	16

SUPPEN UND SAUCEN

ÄGYPTISCHE BOHNENSUPPE (BISAARA)	18
ORIENTALISCHE LINSENSUPPE (SCHURBET ADS)	20
JOGHURTSAUCE	21
KOKOS-CHUTNEY (CHUTNEY YA NAZI)	22
SAUCENWÜRZE (GHARAM MASALO)	23

HAUPTGERICHTE MIT GEMÜSE

BOHNEN IN KOKOSSAUCE (MAHARAGWE)	24
SPINAT (MCHICHA)	25
HÜLSENFRÜCHTE IN KOKOS	26
LINSENGERICHT (DHAL)	27
GEMÜSE-CURRY	28
GRÜNE BANANEN	30

SÜßKARTOFFELN	31
TEIGTASCHEN (SAMBUSA)	32
KARTOFFELBÄLLCHEN (KACHORI)	34
HOMMOS MIT TAHINA	35
KOSCHERI.....	36
GETREIDEGERICHT (BOKOBOKO)	38
BABA RANUG	39
AUBERGINENRÖLLCHEN	40
BAMIA (OKRA).....	42
ÜBERBACKENE KARTOFFELN (BATATIS BIL FURN)	43
FELAFEL (TAAMIA).....	44
FUL	46
BURGUL.....	48
GEBRATENE AUBERGINEN	49
SPANISH OMELETTE	50
 FISCH UND FLEISCH	
KARTOFFEL-FISCH-KLÖBCHEN	51
FISCH IN KOKOSSAUCE.....	52
REISGERICHT MIT FISCH (PILAU).....	54
BIRIANI	56
ORIENTALISCHES GULASCH	58
KUFTA.....	60

SÜBSPEISEN

HEFEKÜCHLE (ANDAZI).....	61
BANANEN IN KOKOSSAUCE (NDIZI YA NAZI).....	62
GEBRATENE BANANEN (NDIZI YA KUKAANGAN).....	63
SÜßE NUDELN (TAMBI).....	64
PUDDING (CUSTARD).....	65
KURDISCH-IRAKISCHER DATTELKUCHEN.....	66
KAIMATI (SÜßE BÄLLCHEN).....	68

GEBÄCK

KOKOSKEKSE (BISKUTE YA NAZI).....	69
KEKSE MIT MARMELADE UND ERDNUSS (JAM-BISKUTI).....	70
ORANGENKEKSE (BISKUTI YA MACHUNGWA).....	72
SALZKEKSE/SESAMHÖRNCHEN	73
DATTELRÖLLCHEN (TENDEROLLS)	74
SCHMALZKEKSE (VILILI).....	75
MÜRBBEKSE (KAHKI)	76
SCHWAMMKUCHEN (SPONGE KEKI).....	77
KOKOSKUCHE (KEKI YA NAZI)	78

GETRÄNKE

JOGHURT-GETRÄNK (LASSI).....	80
BANANEN-SHAKE (SHARUBATI)	81
GURKEN-MELONEN-SAFT (MAJI YA MATANGO).....	82

Die Rezepte werden von den Frauen häufig nach Gefühl gekocht, daher fehlen teilweise Mengenangaben.

Da auf Sansibar viele Kokospalmen wachsen, ist die Kokosmilch ein Grundbestandteil der Nahrung, deshalb wird das Rezept hier vorweg gestellt.

Zubereitung

- 250 g Kokosflocken in einer knappen Tasse lauwarmem Wasser 30 Minuten einweichen
- kräftig kneten und über einem Sieb (das über einer Schüssel hängt) mit beiden Händen auspressen
- mit einer Tasse Wasser nochmals durchkneten und in ein anderes Gefäß kräftig auspressen
- die beiden Flüssigkeiten bis zum Kochen getrennt aufbewahren

FLADENBROT (CHAPATI)

(Sansibar)

Zutaten

Mehl

Kochfett/Öl

Salzwasser

Zubereitung

- gesiebtes Mehl mit Salzwasser mischen bis man eine kleine Kugel formen kann
- Kugel ausrollen und mit Öl bestreichen
- Teigplatte einrollen, eine Schnecke formen und die Enden verbinden
- Schnecken nochmals auswalzen
- den Teig zunächst ohne Fett ausbacken und dann mit Öl knusprig braten

SESAMBROT (MKATE WA UFUTA)

(Sansibar)

Zutaten

Mehl

Hefe

Kokosmilch

Salz

Sesam

Zubereitung

- Mehl, eingeweichte Hefe, Kokosmilch mit Salz und Sesam mischen
- Teig ruhen lassen bis er gegangen ist
- Brot zu einem Laib formen
- über dem Feuer oder im Ofen ausbacken

KNUSPRIGES BROT (POORI)

(Sansibar)

Zutaten

Mehl

Kochfett, etwas Zucker

Salz, Wasser

Zubereitung

- Fett zerlassen und 2-3 Suppenlöffel zum gesiebten Mehl geben
- kaltes Wasser, Salz, Zucker dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten
- aus der ausgerollten Teigplatte vier Teile ausschneiden
- Stücke in heißem Fett knusprig braun backen

ÄGYPTISCHES FLADENBROT

Zutaten

1 kg Weizenmehl

1 Teelöffel Salz

$\frac{1}{2}$ Würfel Hefe

1 Esslöffel Zucker

$\frac{1}{2}$ l lauwarmes Wasser

Zubereitung

- das Mehl mit dem Salz in einer Schüssel vermischen
- Hefe und Zucker in etwas Wasser auflösen

- die Hefe danach unter das Mehl mischen und gut durchkneten
- nach Bedarf Wasser zugeben (der Teig darf weder hart noch klebrig sein)
- den Teig $\frac{1}{2}$ Stunde zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen
- den Teig nochmals gut durchkneten und schlagen
- $\frac{1}{2}$ cm dicke kleine Fladen daraus formen, auf ein Blech legen
- zugedeckt ca. 2 Std. gehen lassen
- im vorgeheizten Backofen bei $250^{\circ} C$ ca. 10 Min. backen

- schmeckt am besten heiß und knusprig!
- hält sich am besten, wenn man es in einem sauberen Baumwolltuch einschlägt

PALÄSTINENSISCHES FLADENBROT

Zutaten

2000 g Weizenmehl

5 Tassen warmes Wasser

2 Würfel Hefe

1 Teelöffel Zucker

2 Esslöffel Salz

etwas Olivenöl

Zubereitung

- die Hefe in das Wasser geben und gehen lassen
- mit Mehl, Salz und Olivenöl verkneten, bis der Teig nicht mehr klebt
- zugedeckt an warmer Stelle 1 Std. gehen lassen
- in 22 Kugeln teilen, ausrollen und im Ofen ausbacken

TAHINA-SALAT (SALATA TAHINA)

Tahina ist gepresster Sesam oder Sesammus. Man kauft sie beim Türken oder im Bioladen. Tahina ist kalorienreich, aber sehr gesund.

Schmeckt gut zu den meisten orientalischen Speisen und zu gegrilltem Fleisch.

Zutaten

Tahina

etwas Wasser

viel Zitronensaft

Pfeffer

Salz

etwas Petersilie

Zubereitung

- Tahina und Wasser mit einer Gabel verrühren, bis sie cremig ist
- übrige Zutaten zugeben und gut verrühren

GEFÜLLTE WEINBLÄTTER

Zutaten

Man kann hierzu frische oder eingelegte Weinblätter verwenden, die es beim Türken gibt.

Weinblätter (frische Weinblätter müssen blanchiert werden)

Reis

Zitronensaft

gehackte Zwiebeln

gehackte Petersilie

gehackte frische Minze

Salz

Pfeffer

Öl

Zubereitung

- Reis in Öl anbraten
- Zwiebeln zugeben und braten
- mit Salz und Pfeffer würzen
- Petersilie und Minze untermischen
- die Mischung auf die ausgebreiteten Weinblätter geben und kleine Röllchen formen
- die Röllchen dicht nebeneinander in einen Topf legen
- etwas Wasser und Zitronensaft draufgeben und langsam köcheln lassen, bis der Reis gar ist

Kann heiß oder kalt serviert werden. Schmeckt gut als Beilage zu allen orientalischen Gerichten. Kann auch mit Tahina serviert werden.

KAROTTEN - AUBERGINEN SALAT (BEDINGAN BIL GASAR)

(Ägypten)

In Ägypten werden immer noch die traditionellen Gerichte wie Koscheri, Mahschi u. ä. bevorzugt. Junge Frauen in der Stadt zeigen sich aber heute auch experimentierfreudig und bereiten „Bizza“ oder auch einmal Broccoli zu , der neuerdings in Kairo manchmal angeboten wird.

Folgendes Gericht bereitete Nagwa uns mit dem Hinweis zu, dass sie das Rezept aus dem Fernsehen erfahren habe.

Zutaten

Karotten

Auberginen

etwas Knoblauch

etwas Zitronensaft, Essig, Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung

- die Karotten würfeln und dünsten bis sie halb gar sind (z. B. in der Mikrowelle),
- dann abkühlen lassen
- die Auberginen in nicht zu kleine Würfel schneiden und mit wenig Wasser dünsten, bis sie gar, aber nicht weich sind
- Zitronensaft, Essig, Salz, Pfeffer, Öl und den zerquetschten Knoblauch mischen
- alles gut vermischen und durchziehen lassen

(Wenn der Knoblauchgeschmack weniger hervortreten soll, kann man Knoblauch in einem Topf anbraten und dann die gewürfelten rohen Auberginen zugeben und mit dem Knoblauch dünsten.)

ÄGYPTISCHE BOHNENSUPPE (BISAARA)

(Ägypten)

Zutaten

1.

500 g geschälte braune Bohnen (Ful)

2 Tomaten

Mulukhiya (ersatzweise Brühwürfel)

gemahlener Koriander

schwarzer Pfeffer

Kreuzkümmel

Salz

Pfefferminze

2.

Knoblauch

Zwiebeln

gehackte Petersilie

Zubereitung

- alle Zutaten unter 1. zusammen gut gar kochen
- im Mixer pürieren
- Knoblauch und Zwiebeln zusammen braten
- über die Suppe verteilen
- mit der Petersilie bestreut servieren

Kann heiß oder kalt gegessen werden.

ORIENTALISCHE LINSENSUPPE (SCHURBET ADS)

Zutaten

rote Linsen

gehackte Zwiebeln

gehackter Knoblauch

Öl

Salz

Pfeffer

gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)

Zitronensaft

Zubereitung

- Zwiebeln und Knoblauch zusammen anbraten
- Linsen zugeben und mit reichlich Wasser kochen lassen, bis die Linsen zerfallen sind
- mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken

JOGHURTSAUCE

Schmeckt sehr gut zu gegrilltem oder gebratenem Fleisch, wie z. B. Kofta, ist jedoch auch bei Vegetariern sehr beliebt

Zutaten

Joghurt

Zitronensaft

Knoblauch

frische Minze

Salatgurke

scharfer Pfeffer

Salz

Zubereitung

- Joghurt mit Zitrone, Pfeffer und Salz verrühren
- Gurke, Knoblauch und Minze fein hacken
- alles zusammen verrühren

KOKOS-CHUTNEY (CHUTNEY YA NAZI)

(Sansibar)

Zutaten

Kokosflocken

grüne/rote Peperoni

Petersilie

Salz

Limonensaft

Zubereitung

- die grüne/rote Peperoni zermahlen
- Kokosflocken, Petersilie, Salz und Limonensaft dazugeben und zu einem Brei mahlen bzw. in einen Mixer geben

SAUCENWÜRZE (GHARAM MASALO)

(Sansibar)

Zutaten

Ingwer	schwarzer Pfeffer
Knoblauch	Kardamom
Peperoni	milder Curry
Kümmel	Tomatenmark
Zimt	

Zubereitung

- Zimt, Pfeffer, Kardamom zu einem „Masalo“ vermischen
- Ingwer mahlen, mit Knoblauch, Peperoni und Kümmel mischen
- Masalo mit der Ingwerpaste, Curry und Tomatenmark mischen
- an die Sauce geben

BOHNEN IN KOKOSSAUCE (MAHARAGWE)

(Sansibar)

Zutaten

Bohnen
Kokosmilch
Zwiebeln
Tomaten
Salz
Knoblauch
Ingwer

Zubereitung

- Bohnen putzen und über Nacht einweichen
- Bohnen kochen, immer wieder Wasser nachgießen, bis sie gar sind, Wasser abgießen
- Zwiebeln und Tomaten schneiden, Knoblauch und Ingwer mit Salz zerquetschen
- alles auf die Bohnen geben, aber noch nicht umrühren
- Kokosmilch hineingeben, umrühren

SPINAT (MCHICHA)

(Sansibar)

Zutaten

Blattspinat
Kokosflocken
Zwiebeln
Tomaten
Knoblauch
Kardamom
Curry, Salz

Zubereitung

- Spinat waschen, schneiden , mit wenig Wasser und Salz kochen
- Kokosflocken zweimal auspressen, dünne Milch in den Topf geben, dicke aufbewahren
- Tomaten, Zwiebeln schneiden, Kardamom und Knoblauch stampfen
- alles mit etwas Curry zum Spinat fügen
- Sauce eindicken und die dicke Kokosmilch hinzugießen

HÜLSENFRÜCHTE IN KOKOS

(Sansibar)

Zutaten

Erbsen

Sojabohnen

Kokosflocken

Zwiebeln

Tomaten

Peperoni

Salz

Zubereitung

- Erbsen kochen (eventuell vorher einweichen)
- Kokosflocken ausdrücken
- dünne Kokosmilch, geschnittene Zwiebeln, Tomaten, ganze Peperoni und Salz zu den Erbsen geben
- Erbsen gar kochen
- dicke Kokosmilch hinzugeben

LINSENGERICHT (DHAL)

(Sansibar)

Zutaten

Linsen und andere Hülsenfrüchte

Zwiebeln

Tomaten

Senfkörner, Öl

Ingwer, Knoblauch, Kümmel, Curry

Limonensaft

Zubereitung

- Linsen und andere Hülsenfrüchte waschen, weich kochen
- Zwiebeln in schwimmendem Fett rösten
- Tomaten und Senfkörner dazugeben und zerkochen
- Hülsenfrüchte, Limonensaft und etwas Wasser dazugeben
- Ingwer, Knoblauch, Kümmel, Curry zu einem Masalo mahlen und zur Sauce geben

GEMÜSE-CURRY

(Sansibar)

Zutaten

Gemüse nach Saison (Erbsen, Karotten, Auberginen...)

Kartoffeln, Hülsenfrüchte

Zwiebeln

Tomaten

Öl

Salz

Ingwer

Knoblauch

Kümmel

Curry

Limonensaft

Zubereitung

- Gemüse und Kartoffeln putzen und schneiden, Tomaten und Zwiebeln schneiden
- Hülsenfrüchte in Salzwasser vorkochen und abtropfen lassen
- Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln anbraten
- Tomaten hineingeben und zerkothen lassen
- Gemüse hineingeben und mit etwas Salz garen lassen
- Ingwer, Knoblauch, Kümmel, Curry zu einem Masalo (Gewürzmischung) mahlen
- Masalo, Hülsenfrüchte, Limonensaft und ein wenig Wasser zu dem weichen Gemüse geben

GRÜNE BANANEN

(Sansibar)

Zutaten

Kochbananen

Kokosnuss

Knoblauch

Tomaten

Salz, Limonensaft

Zubereitung

- Bananen schälen, äußerste Schicht abschaben, in Stücke schneiden
- in Salzwasser gar kochen, Wasser abgießen
- Tomaten schneiden, Knoblauchzehen mit Salz zerdrücken
- Kokosmilch, Knoblauch, Tomatenstücke und Limonensaft zu den Bananen geben und Sauce eindicken

SÜßKARTOFFELN

(Sansibar)

Zutaten

Süßkartoffeln

Kokosnuss

Salz

Zubereitung

- Süßkartoffeln waschen, schälen, zerteilen und im Wasser kochen
- Kokosmilch zu den fertigen Kartoffeln geben
- mit Salz abschmecken

TEIGTASCHEN (SAMBUSA) (Sansibar)

Zutaten

500 g Mehl

250 g Butter/Fett

2 TL Backpulver

Zwiebeln

500 g Kartoffeln

Eigelb

Salz, Pfeffer, Curry

Zubereitung

Teig:

- Mehl, Backpulver und Fett mit kaltem Salzwasser zu einem Teig verkneten

Füllung:

- Kartoffeln und Zwiebeln schälen und schneiden, mit Salz, Pfeffer und Curry kochen
- Teig ausrollen, große Scheiben ausstechen
- auf eine Hälfte einen Teil der Füllung geben
- die andere Hälfte zuklappen, Ränder mit einer Gabel festdrücken
- mit Eigelb bestreichen und im Ofen backen

KARTOFFELBÄLLCHEN (KACHORI)

(Sansibar)

Zutaten

Kartoffeln

Mehl

Fett/Öl

Zitrone

Curry

Salz

Zubereitung

- Kartoffeln kochen und mit Zitronensaft zu einem Brei zerstampfen, dann Bällchen formen
- Mehl, Curry, Salz und etwas Wasser in einer Schüssel mischen
- Fett erhitzen, Bällchen in der Mehl-Gewürzmischung wälzen und in schwimmendem Fett ausbacken

HOMMOS MIT TAHINA

(aus Syrien)

„Hommos“ - auf Englisch "chickpeas" - sind Kichererbsen, die man im Bioladen oder beim Türken kaufen kann. Es gibt sie in Dosen fertig gegart oder getrocknet. Man weicht sie dann einige Stunden ein und kocht sie langsam, bis sie weich sind.

"Tahina" ist Sesammus, das es in den gleichen Läden gibt.

Schmeckt gut zu allen orientalischen Gerichten oder zu gegrilltem Fleisch.

Zutaten

gegarte Kichererbsen

Tahina

Zitronensaft

Paprika, Salz, Knoblauch

Zubereitung

- Kichererbsen im Mixer zerkleinern
- Tahina und etwas Wasser mit einer Gabel cremig rühren
- mit dem Zitronensaft, dem Knoblauch und den Gewürzen vermischen
- evtl. mit Frühlingszwiebeln und einigen gegarten, aber nicht zerkleinerten Kichererbsen dekorieren

KOSCHERI

(Ägypten)

In Ägypten gibt es Koscheri überall im Straßenverkauf, meist liebevoll aufgetürmt.

Zu Hause wird Koscheri in Ägypten gewöhnlich nur als eine Mischung aus Reis und Linsen angeboten, die auch sehr gut schmeckt.

Zutaten

körnig gekochter Reis

gekochte kleine krumme Nudeln

gekochte Kichererbsen

braune Linsen (am besten aus der Dose)

eine sehr pikante Tomatensauce

geröstete Zwiebelringe

Zubereitung

- auf den Teller zuerst einen kleinen Berg Reis geben
- auf dessen Spitze zunächst Nudeln
- darauf Kichererbsen
- dann Linsen stapeln
- etwas Tomatensauce dazu geben, die der ganzen Sache den Pfiff gibt
- zum Schluss knusprige Zwiebelringe darauf legen

Kocht man für größere Gruppen, so empfiehlt es sich, in verschiedenen Töpfen Reis, Nudeln, Kichererbsen usw. nebeneinander aufzubauen, damit jeder sich selbst bedienen kann.

Man kann Koscheri auch in einer einfacheren Variante anbieten, dann serviert man in einem Topf Reis gemischt mit braunen Linsen, in einem anderen Topf Kichererbsen in einer Tomatensauce.

Auf jeden Fall heiß servieren!

GETREIDEGERICHT (BOKOBOKO)

(Sansibar)

Zutaten

Weizenschrot

Weizenkörner

Gemüse

Weizenvollkornmehl

Fett

Zwiebeln

Salz

Zubereitung

- Körner und Schrot getrennt aufweichen
- Salz, Körner und Gemüse ins kochende Wasser geben
- Schrot ins gare Gemüse geben und mit Mehl andicken (eventuell mit etwas Wasser verdünnen)
- Zwiebeln in Ringe schneiden
- Zwiebelringe im Fett anbraten und auf das Gericht geben

BABA RANUG

Kalt servieren. Schmeckt gut zu allen orientalischen Gerichten und zu gegrilltem Fleisch.

Zutaten

3-4 Auberginen

1-2 Peperoni

gehackte Petersilie

gehackter Dill

Knoblauch

einige Löffel Tahina (Sesammus)

Salz

Zitronensaft

Zubereitung

- Auberginen kochen, im Mixer zerkleinern und abkühlen lassen
- restliche Zutaten mit in den Mixer geben

AUBERGINENRÖLLCHEN

Wird kalt gegessen. Schmeckt gut zu allen orientalischen Gerichten sowie zu gegrilltem Fleisch.

Zutaten

längs in Scheiben geschnittene Auberginen

Knoblauch

Zitronensaft

Salz

Pfeffer

scharfer roter Paprika (Shatta)

gehackte Petersilie

weißer Käse (Feta-Käse oder Philadelphia-Käse)

Zubereitung

- Auberginenscheiben braten (z. B. in der Friteuse), abtropfen lassen
- die übrigen Zutaten verrühren und auf die Auberginenscheiben streichen
- die Scheiben zu Röllchen formen
- auf einer Platte anrichten

BAMIA (OKRA)

Okra oder Bamia, engl. "lady fingers", gibt es in Dosen oder frisch beim Türken.

Zutaten

Okra

Tomatenmark oder Schälto­maten aus der Dose oder frische sehr reife Tomaten

Zwiebeln

Knoblauch

Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung

- Tomaten(mark), Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten
- mit Salz und Pfeffer würzen
- Okra zugeben und garen; Okra aus der Dose nur vorsichtig erhitzen (sie zerfallen leicht)

ÜBERBACKENE KARTOFFELN (BATATIS BIL FURN)

Batatis bil furn in kleineren Mengen kann man gut im Römertopf oder in einer Auflaufform zubereiten.

Zutaten

rohe Kartoffelscheiben

reife Tomaten oder Schälto­maten aus der Dose

in Scheiben geschnittene Zwiebeln

Pfeffer, Salz

Öl

Zubereitung

- abwechselnd Kartoffelscheiben, Tomaten und Zwiebeln auf ein gut gefettetes Blech schichten
- gut würzen
- im Backofen garen

FELAFEL (TAAMIA)

Felafel kann man im Orient an jeder Straßenecke kaufen und ist meist auch für Touristen bekömmlich, wenn man es sich heiß aus dem Öl in einen sauberen Behälter geben lässt.

Inzwischen ist Felafel auch in Europa beliebt, insbesondere bei Vegetariern.

Felafel mit etwas Salat in Fladenbrot gefüllt wird als "Sandwich" angeboten.

Felafel kann aus geschälten braunen Bohnen (Ful) hergestellt werden oder aus Kichererbsen (Hommos).

Zutaten

Kichererbsen

Zwiebeln

Kardamom

Salz

Cumin

Limonensaft

Zubereitung

- Kichererbsen über Nacht einweichen
- am nächsten Tag kochen und zu einer Masse stampfen
- Zwiebeln anbraten
- zusammen mit den Gewürzen zur Masse geben
- aus der Masse kleine Bällchen formen
- Fett erhitzen und
- Bällchen in schwimmendem Fett ausbacken

FUL

(ägyptische braune Bohnen)

Ful ist außerordentlich nahrhaft - vielen Ägyptern ersetzt er das für sie unerschwinglich teure Fleisch. Muslime essen ihn gerne auch im Ramadan vor Sonnenaufgang, weil er sättigt, und die christlichen Kopten überstehen im Wesentlichen mit seiner Hilfe ihre langen Fastenzeiten, während denen sie streng vegetarisch leben.

Ful (braune Bohnen) kocht man in Ägypten auf einer sehr kleinen Flamme über Nacht und isst ihn zum Frühstück. Im Sudan bevorzugt man Ful zum Abendessen.

Ful kocht sich gut im Druckkochtopf.

Man isst ihn in Ägypten meist mit **Öl, Salz, Cumin (Kreuzkümmel) und etwas Limonensaft**.

Im Sudan verwendet man zum Ful bevorzugt **Sesamöl**.

Ful schmeckt sehr gut, wenn man gegen Ende des Kochvorgangs **Tomaten** (z. B. Schälto­maten aus der Dose) oder **Tomatenmark** zugibt und zuletzt neben **Zitronensaft** und **Gewürzen** anstelle des Öls **Tahina**

(gepresster Sesam - erhältlich beim Türken oder im Bioladen) unterzieht.

Häufig wird Ful mit **weißem Käse** oder **hartgekochten Eiern** serviert.

Sehr lecker ist auch die vitaminreiche Variante, bei der man vor dem Servieren kleingehackte frische **Gurken, Paprika, frische Tomaten und Zwiebeln** zusätzlich zu den Gewürzen, dem Öl und dem Zitronensaft unterzieht. So kann man auch einen **Fulsalat** zubereiten, der kalt gegessen werden kann.

Für die beliebten "**Ful Sandwiches**" füllt man **Ful, Blattsalat, Tomatenscheiben, gehackte Paprika oder Gurken** evtl. mit etwas Tahina in Fladenbrot.

BURGUL (Palästina)

Zutaten

$\frac{1}{2}$ Pfund Burgul (Weizengrütze), gibt es beim Türken,
im Eine-Welt- oder Bio-Laden oder im Reformhaus

viel Petersilie

1 Zwiebel

2-3 Tomaten

etwas Knoblauch

Pfefferminze

1 Teelöffel Kreuzkümmel

wenn vorhanden: 1 Esslöffel Sumak (Rhus)

Salz

etwas Olivenöl

Saft von 1 Zitrone

einige Salatblätter

Zubereitung

- Burgul einen Tag in Wasser einweichen, dann gut ausdrücken
- die weiteren Zutaten sehr fein hacken und unter den Burgul mischen
- mit den Salatblättern dekoriert servieren

GEBRATENE AUBERGINEN

Kalt servieren. Schmeckt gut zu allen orientalischen Gerichten oder zu gegrilltem Fleisch.

Zutaten

in Scheiben geschnittene Auberginen

Knoblauch

Zitronensaft

Salz

Pfeffer

gehackte Petersilie

Zubereitung

- Auberginen braten (z. B. in der Friteuse), abtropfen lassen, auf einer Platte ausbreiten
- die übrigen Zutaten zu einer Sauce verrühren und über die Auberginen verteilen

SPANISH OMELETTE

(Rezept Hilton Khartum, Sudan)

Zutaten

Eier

Gemüsepaprika

Zwiebeln

Tomaten

Petersilie, frische Minze

Pfeffer, Salz

Zubereitung

- Eier verquirlen
- Paprika, Tomaten, Zwiebeln, Petersilie, Minze klein hacken und mit Pfeffer und Salz mischen
- Fett in der Pfanne erhitzen
- die Gemüsemischung darin anbraten
- zuletzt die verquirlten Eier unterziehen
- das Omelett von beiden Seiten braten

KARTOFFEL-FISCH-KLÖBCHEN

(Sansibar)

Zutaten

Kartoffeln
gekochter Fisch
Petersilie
Ei
Kochfett

Zubereitung

- Kartoffeln kochen, schälen, pürieren
- den gekochten Fisch in kleine Stücke zerteilen und gehackte Petersilie darüber geben
- Kartoffelbrei in einer Hand platt drücken, Fischfüllung hineingeben und zu einem Kloß rollen
- den Kloß in einem zerschlagenen Ei wälzen und in schwimmendem Fett knusprig backen

Statt der Fischfüllung kann man auch Hackfleisch verwenden, das aber mit wenig Fett und feingehackten Zwiebeln, Salz und Paprikapulver in einer Pfanne geröstet wird.

FISCH IN KOKOSSAUCE

(Sansibar)

Zutaten

500-600 g Fisch

400 ml Kokosmilch

1 kleine Zwiebel

2 Tomaten

1 Knoblauchzehe

2 Teel. milder Curry

1/2 Zitrone

1 kleines Stück Ingwer

1-2 Teelöffel Kardamom

1 Peperoni (auch aus dem Glas)

Salz

Zubereitung

- Fisch garen
- Zwiebeln, Knoblauchzehen schälen
- mit Ingwer, Kardamom und Salz zerstampfen
- die Masse über die geschnittenen Tomaten und den Fisch geben
- einen Löffel Curry,
- Zitronensaft und eine Peperoni sowie die
- Kokosmilch zum Fischsud geben
- alles aufkochen lassen

Man kann auf diese Weise auch Hühnchen oder Ziege zubereiten.

REISGERICHT MIT FISCH (PILAU)

Zutaten

Fisch

Reis

Kartoffeln

Fett/Öl

Zwiebeln

Knoblauch

Kümmel

Ingwer

Kardamom

Zimt

Zitrone

Salz

Zubereitung

- Fisch kann gebraten, gekocht oder gebacken werden
- Reis waschen
- Kartoffeln und Zwiebeln schälen und schneiden
- Knoblauch, Salz, Kümmel, Ingwer, Kardamom, Zimt zu einer Paste stampfen
- Fett erhitzen
- geschnittene Kartoffeln und Zwiebeln hineingeben und umrühren
- Gewürzpaste dazugeben und mit etwas Wasser aufkochen
- Reis in den Topf geben und mit den anderen Zutaten garen lassen
- danach den Fisch hinzugeben und im Ofen überbacken, bis sich eine Reiskruste gebildet hat

BIRIANI

(Sansibar)

Zutaten

Reis

Kartoffeln

Huhn oder Gemüse

Knoblauch

Ingwer

Zimt

Joghurt

Zitrone

Salz

Öl

Zubereitung

- Zwiebeln schneiden
- in Fett anbraten, abtropfen lassen (eventuell über Nacht stehen lassen)
- Fleisch kochen
- Kartoffeln anbraten
- Ingwer, Knoblauch, Zimt mahlen
- Fett in einem großen Topf erhitzen, die Gewürzpaste hineingeben
- dann Joghurt zusammen mit den gebratenen Zwiebeln, dem Fleisch, den Kartoffeln und dem Zimt hineingeben
- die Masse garen lassen
- Salz und Zitronensaft dazugeben
- Reis kochen und am Schluss auf die Masse geben
- Topf verschließen und im Ofen backen

ORIENTALISCHES GULASCH

Zutaten

in Würfel geschnittenes Fleisch

sehr reife Tomaten, Schälto­maten aus der Dose oder

Tomatenmark

Zwiebeln

Knoblauch

Öl

nach Belieben verschiedene Gemüse, wie Auberginen,

Okra, Zucchini, Karotten, Erbsen

Salz

Pfeffer

Paprika

Zubereitung

- Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten
- Tomaten(mark) zugeben und schmoren lassen
- Salz, Pfeffer und Paprika zugeben
- Fleisch zugeben und schmoren lassen, bis es halb gar ist
- Gemüse zugeben und garen

Mit Reis servieren.

KUFTA

Zutaten

Hackfleisch

gehackte Zwiebeln

gehackter Knoblauch

gehackte Petersilie

gehackter Dill

gehackte frische Minze

Pfeffer, Salz

eine kleine Menge zerstoßener Reiskörner

Bratöl

Zubereitung

- alle Zutaten mischen
- fingerförmige Röllchen formen
- kross braten (am besten in der Friteuse)

Kufta ohne Reis wird häufig am Spieß gebraten.

HEFEKÜCHLE (ANDAZI)

(Sansibar)

Zutaten

Mehl

Hefe

Kokosflocken

Margarine

Zucker

Öl/Kokosfett

Zubereitung

- Mehl, Kokosflocken, Hefe, Zucker und Margarine zusammenkneten
- Teig gehen lassen
- Teig auswalzen und die ausgeschnittenen Dreiecke in schwimmendem Fett ausbacken

BANANEN IN KOKOSSAUCE

(NDIZI YA NAZI)

(Sansibar)

Zutaten

Bananen

Kokosnuss

Zucker

Kardamom

Zubereitung

- Bananen schälen, längs halbieren und dritteln
Kokosflocken ausdrücken zu dünner und dicker
Milch
- Bananen in dünner Milch weich kochen
- Zucker und Kardamom mischen
- dicke Milch und Gewürze über die Bananen geben
und aufkochen

GEBRATENE BANANEN
(NDIZI YA KUKAANGAN)

(Sansibar)

Bananen kann man zu Fisch, Fleisch und Gemüse essen, aber auch als Dessert mit Vanilleeis.

Zutaten

reife Bananen

Fett/Öl

Zubereitung

- Bananen schälen und schneiden
- Fett erhitzen
- Bananen in die Pfanne legen
- goldbraun backen und abtropfen lassen

SÜßE NUDELN (TAMBI) (*Sansibar*)

Zutaten

Nudeln

Fett

Zucker, Rosinen

Zubereitung

- Fett erhitzen
- die Nudeln hineingeben
- Nudeln bräunen und mit ein wenig Wasser aufgießen
- Zucker über die weichgekochten Nudeln streuen und verrühren
- Rosinen zufügen

Dieses Gericht kann man auch mit Zucker und Kardamom kochen.

PUDDING (CUSTARD)

(Sansibar)

Zutaten

4 Eier

8 El Zucker

0,3 l Milch

Zucker für Karamell

Zubereitung

- die Eier mit dem Zucker schaumig rühren
- Milch unterrühren
- Zucker in der Pfanne karamellisieren
- die Eiermischung auf das Karamell geben
- im kochenden Wasserbad garen
- abkühlen lassen und stürzen

KURDISCH-IRAKISCHER DATTELKUCHEN

Zutaten

Für den Teig:

500 g Weizenmehl

1 Würfel Hefe

$\frac{1}{4}$ l Milch

125 g Butter

75 g Zucker

1 P. Vanille-Zucker

etwas Salz

Für den Belag:

300 g gehackte Datteln

etwas Olivenöl

Zimt

Zubereitung

- alle Zutaten für den Teig gut verkneten und zu einem Viereck ausrollen
- die Zutaten für den Belag miteinander vermischen und dann zwischen 2 Plastikfolien dünn ausrollen
- den Belag auf dem ausgerollten Teig ausbreiten und das Ganze rollen
- zu einem Kranz formen und an der Oberseite mit einem Messer mehrfach ca. 1 cm einschneiden

Bei 200° C 25-30 Minuten backen.

KAIMATI (SÜßE BÄLLCHEN)

(Sansibar)

Zutaten

Mehl, Hefe

Kokosnuss

Zucker

Safran oder Kardamom

Öl

Zubereitung

- Hefe in warmem Wasser einweichen
- aus Mehl, Hefe, Kokosmilch einen Teig kneten und an einem warmen Ort gehen lassen
- für den Sirup wenig Wasser mit viel Zucker und Safran einkochen
- aus dem Teig kleine Bällchen formen und in schwimmendem Fett goldbraun braten
- abtropfen lassen und im Sirup wälzen

KOKOSKEKSE (BISKUTE YA NAZI)

(Sansibar)

Zutaten

2 El salzige Margarine

4 El Zucker

3 Eier

1 Tasse Kokosflocken

Mehl

Zubereitung

- Margarine und Zucker schaumig schlagen
- 2 Eier, Kokosflocken und Mehl hinzugeben und kräftig rühren
- Teig ausrollen und Kekse ausstechen
- Kekse mit Ei bestreichen, mit Zucker bestreuen und im Ofen backen

KEKSE MIT MARMELADE UND ERDNUSS

(JAM-BISKUTI)

(Sansibar)

Zutaten

500 g salzige Margarine

2 Tassen Zucker

4 Eier

8-10 Tassen Mehl

4 El Backpulver

Kardamom

1 Glas Marmelade

500 g Erdnüsse oder Erdnussbutter

Zubereitung

- Zucker und Margarine schaumig schlagen, mit
- 3 Eiern, Kardamom, Mehl und Backpulver zu einem Teig verrühren
- Erdnüsse mahlen und mit Marmelade vermischen
- Kugeln aus dem Teig formen und ausrollen
- kleine, runde Teigplatten ausstechen und aus jeder zweiten ein kleines Loch in der Mitte ausstechen, so dass ein Ring bleibt
- Teigplatten ohne Loch mit der Marmeladen-Nuss-Mischung bestreichen
- Teigplatte mit Loch darüber legen
- mit Eigelb bestreichen und goldbraun backen

ORANGENKEKSE (BISKUTI YA MACHUNGWA)

Zutaten

2 El salzige Margarine

4 El Zucker

Mehl, 1 Ei

Saft von 1-2 Orangen

Orangenmarmelade

Zubereitung

- Zucker und Margarine schaumig schlagen
- Orangensaft und Mehl hinzufügen, so dass sich ein weicher, leichter Teig ergibt
- Teig ausrollen, in Streifen schneiden und zu Schnecken rollen
- äußeres Teigende in die Mitte stopfen und die Mulde mit Marmelade füllen
- Kekse mit Ei bestreichen und goldbraun backen

SALZKEKSE/SESAMHÖRNCHEN

Zutaten

500 g salzige Margarine

8-10 Tassen Mehl

Backpulver

1 Ei

Zubereitung

- Mehl, Backpulver und Fett in eine Schüssel geben
- mit etwas kaltem Wasser zu Teig kneten
- Teig ausrollen, Kekse ausstechen
- mit Eigelb bestreichen und goldbraun backen

Man kann die Masse auch zu kleinen Schnecken rollen, mit Eigelb bestreichen und Sesam bestreuen.

DATTELRÖLLCHEN (TENDEROLLS)

Zutaten

Datteln (frisch oder getrocknet)

Mehl

Ei

Margarine

Zimt, Salz

Man kann Datteln auch durch andere Trockenfrüchte ersetzen, die dann gehackt und mit Marmelade verknetet werden.

Die Fruchtfüllung kann auch durch Hackfleisch ersetzt werden, das mit Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni und Petersilie vermischt wird.

Zubereitung

- Herstellung des Teiges siehe Salzkekse
- Teig ausrollen, Rechtecke ausstechen
- Datteln klein schneiden, zu einer Masse kneten, die mit Zimt gewürzt werden kann
- Fruchtmasse auf die Teigplatten geben und einrollen
- Röllchen mit Ei bestreichen und im Ofen backen

SCHMALZKEKSE (VILILI)

(Sansibar)

Zutaten

1 Tasse Butterschmalz

1 Tasse Zucker

3 Tassen Mehl

Kardamom, Vanille- oder Rosenessenz

Salz

Zubereitung

- Fett im Ofen schmelzen
- Fett und Zucker schaumig rühren
- Kardamom, Essenz, Salz und Mehl dazugeben und alles verkneten
- Teig ausrollen, Kekse ausstechen und im Ofen backen

MÜRBKEKSE (KAHKI)

(Sansibar)

Zutaten

1500 g Mehl

500 g Margarine

500 ml Öl zum Rausbacken

Puderzucker

2 Päckchen Hefe

Zubereitung

- Fett schmelzen
- Mehl und Fett zu einem weichen Teig verkneten
- Teig ausrollen
- mit einer Tasse Kekse ausstechen
- nach dem Backen die heißen Kekse in Puderzucker wälzen

SCHWAMMKUCHEN (SPONGE KEKI)

Zutaten

1 Tasse Margarine
2 Tassen Puderzucker
500 g Mehl
4 El Backpulver
12 Eier
Kardamom

Zubereitung

- Fett schaumig schlagen
- Zucker und Eier hinzufügen
- zusammen mit Mehl, Backpulver und Kardamom zu einem Teig verkneten
- Teig im Ofen backen

Der Teig ist einem Biskuitteig sehr ähnlich, man kann den Kuchen mit Zuckerguss oder Schokolade überziehen.

KOKOSKUCHEN (KEKI YA NAZI)

(Sansibar)

Zutaten

250 g Kokosflocken
1 Tasse Mehl, Backpulver
1 Tasse Margarine
1 Tasse Zucker
2 Eier
Kakao
Salz

Zubereitung

- Margarine und Zucker schaumig schlagen
- Eier dazugeben, Masse mit Kakao, Salz und Kokosflocken verrühren
- Mehl und Backpulver verrühren, zum Teig geben
- Teig auf einem eingefetteten Backblech verstreichen und braun backen

TEE MIT GEWÜRZEN (CHAI)

Zutaten

schwarzer Tee (offen)

Ingwer, Kardamom

Nelken, Zimt

Milch

Zucker

Zubereitung

- Milch und Wasser (zu gleichen Teilen) in einen Topf geben und aufkochen
- Teeblätter und Gewürze dazugeben
- ein paar Minuten köcheln lassen und dann absieben

JOGHURT-GETRÄNK (LASSI)

Zutaten

Joghurt

Milch

Wasser

Salz oder Zucker oder Kardamom

Zubereitung

- einen Löffel Joghurt in eine Tasse geben
- mit warmer Milch aufgießen, umrühren und über Nacht an einem warmen Ort stehen lassen
- Joghurt mit eiskaltem Wasser schaumig rühren
- Salz oder Zucker oder Kardamom hinzugeben und umrühren

BANANEN-SHAKE (SHARUBATI)

Zutaten

reife Bananen

Milch

Zucker

Kardamom

Zubereitung

- Bananen schälen
- im Mixer schaumig schlagen
- mit Milch aufgießen
- mit Zucker und Kardamom würzen

GURKEN-MELONEN-SAFT (MAJI YA MATANGO)

Zutaten

Gurke

Melone

Zucker

Wasser

Zubereitung

- Gurke und eine halbe Melone schälen und würfeln
- im Mixer pürieren
- mit Wasser verdünnen und süßen