

## **„Papst in Afrika“**

Pädagogisches Material zum Schwerpunktthema  
*alle welt* 3/2009

### **Kochen**

## **„Kameruns Küche kennen lernen“**

### **Rezept 1**

Huhn in Erdnussauce

### **Rezept 2**

Mais-Couscous

### **Rezept 3**

Bananen-Kokosnuss-Pudding

## „Kameruns Küche kennen lernen“

Pädagogisches Material zum Schwerpunktthema

*alle welt* 3/2009

Kochen  
Rezept 1  
Huhn in Erdnusssauce

### Huhn in Erdnusssauce (Rezept für 12 Personen)

#### Zutaten

2 Hühner  
4 Zwiebeln  
4 Zehen Knoblauch  
2 Bund Suppengrün  
6 Paradeiser  
2 rote Paprikaschoten  
4 EL Erdnussbutter  
Chili  
Curry  
Pfeffer

#### Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch, Suppengrün klein schneiden.
2. Paprikaschoten in Streifen schneiden.
3. Paradeiser würfelig schneiden.
4. Das Huhn zerteilen (lassen) und von allen Seiten anbraten.
5. Die angebratenen Hühnerteile herausnehmen und Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse im selben Topf anbraten.
6. Die Paradeiserwürfel zum Gemüse dazugeben und kurz anbraten.
7. Nun die Hühnerstücke wieder dazugeben und mit Wasser oder Suppenfond aufgießen. 15 Minuten dünsten lassen.
8. Die Erdnussbutter einrühren und das Ganze je nach Geschmack mit Chili, Curry und Pfeffer würzen.
9. Nochmals 5-10 Minuten köcheln lassen und zum Schluss die Paprikastreifen dazugeben. Die sollen knackig bleiben. Daher VORSICHT: nicht mehr zu lange kochen lassen.
10. Das Huhn in Erdnusssauce mit Reis oder Couscous servieren.

#### Zeit für die Zubereitung

ca. 45 Minuten

## „Kameruns Küche kennen lernen“

Pädagogisches Material zum Schwerpunktthema

*alle welt* 3/2009

**Kochen**  
**Rezept 2**  
**Mais-Couscous**

### **Mais-Couscous**

(Rezept für 16 Personen)

#### Zutaten

700g Maisgrieß  
 300g Maismehl  
 4 L Wasser  
 2 TL Salz

#### Zubereitung

1. Wasser salzen und in einem großen Topf zum Kochen bringen.
2. Ein wenig des heißen Wassers in einem anderen Topf zur Seite stellen.
3. Maisgrieß nach und nach ins kochende Wasser geben, kräftig rühren oder schlagen, bis die Masse aufkocht.
4. Nun das zur Seite gestellte heiße Wasser nach und nach zum Maismehl dazugeben. Dabei kräftig umrühren und die Masse kurz Blasen schlagen lassen. Couscous muss sehr fest sein, damit man „Knödel“ daraus formen kann.
5. Den fertigen Couscous 10 Minuten quellen lassen.
6. Mit einem großem Löffel (besser flachen Schöpflöffel) „Knödeln“ abstechen und auf dem Teller anrichten. TIPP: Damit der Couscous nicht am Löffel kleben bleibt, diesen immer wieder ins kalte Wasser tauchen.

#### Couscous als Beilage

Couscous passt sehr gut zu Huhn in Erdnusssauce (siehe Rezept 1) oder anderen Fleischgerichten, kann aber auch zu Salat gegessen werden.

## „Kameruns Küche kennen lernen“

Pädagogisches Material zum Schwerpunktthema

*alle welt* 3/2009

Kochen  
Rezept 3  
Bananen-Kokosnuss-Pudding

### Bananen-Kokosnuss-„Kuchen-Pudding“

(Rezept für 8 Personen)

#### Zutaten

500 ml Kokosnussmilch  
400 ml Milch  
6 (reife) Bananen  
6 Eier  
2 TL Vanillezucker

#### Zubereitung

1. Backofen auf 150° C vorheizen.
2. Alle Zutaten im Mixer pürieren.
3. Backblech mit Butter bestreichen (oder Backpapier verwenden) und die Masse darauf verteilen.
4. Ungefähr 30 Minuten backen lassen.
5. Den „Pudding“ in Stücke schneiden und warm oder kalt servieren.