

**Le Chef Anto
Aline Princet**

AFRIKA DAS KOCHBUCH

**Eine kulinarische Reise
durch den Kontinent**

riva

GRUNDREZEPTE UND VORSPEISEN

- 26** Grüner Nokoss (für Fisch und Krustentiere)
26 Roter Nokoss (für Fleisch)
27 Oranger Nokoss (für Gemüse)
27 Ntorolo (Chili- und Gewürzpaste)
30 Schnelle Marinade
31 Niter Kibbeh (Gewürzbutter)
32 Gefüllte Yams-Bällchen (Ghana, Nigeria)
34 Papaya-Gazpacho (Eigenkreation)
36 Taro-Cremesuppe mit Kokoscreme-Wölkchen (Eigenkreation)
38 Maniok-Taler mit Garnelen (Gabun)
40 **Porträt: Soro Solo**
44 Salade Bassamoise (Elfenbeinküste)
46 Gefüllte Krebse einmal anders (Gabun)
48 Thunfisch-Taschen (Senegal)
50 Koki-Beignets und Bissap-Ketchup (Kamerun)
52 Fonio-Salat mit Mango (Eigenkreation, inspiriert durch ein Rezept von Chefkoch Pierre Thiam)
53 Ngondo (Gericht mit afrikanischen Pistazien)(Kamerun, Gabun)
54 Atanga-Creme und Yams-Chips (Kongobecken)
56 **Porträt: Mamani Keïta**
60 Hummus mit Niébé und Roter Bete (Eigenkreation)
62 Kachumbari-Salat (Elfenbeinküste, Kenia)
64 Kitfo (Rindertatar äthiopische Art)
66 Carpaccio vom Barsch mit Mango-Chutney und Penja-Pfeffer (Eigenkreation)

- 7** Die Küchen Afrikas
8 **Zwei Länder, eine Küche: Le Chef Anto**
10 Die Geschmackswelten Afrikas
10 Grundlagen und Traditionen
14 Die Vorteile der afrikanischen Küchen
15 Einige Spezialitäten
17 Wichtige Lebensmittel
18 Wichtige Lebensmittel nach Region
21 Tipps für den Vorratsschrank

INHALTS

HAUPTGERICHTE

- 70** Gefüllte Meeräsche (Senegal)
72 Riz gras (Fetter Reis)(Burkina)
74 Poulet DG (Hähnchen à la Chef)(Kamerun)
76 Porträt: Sandra Nkaké
80 Kondré de bœuf (Kochbananen-Ragout mit Rindfleisch)(Kamerun)
82 Hähnchen Yassa (Senegal)
86 Liboké de poisson (Fischpäckchen) (Kongobecken)
88 Afrikanische Salatschüssel (Eigenkreation)
90 Salzfisch mit Auberginen (Kongobecken)
91 Waatchi (Ghana, Nigeria)
92 **Porträt: Seydou Boro**
96 Maniokblätter mit Erdnussmus (Gabun)
98 Geflügel in Erdnusskruste (oder Mafé auf meine Art)(Eigenkreation)
100 Pèpè-Suppe (Fischsuppe) (Kongobecken und Westafrika)
102 Geräuchertes Hähnchen mit Odika (Gabun)
104 Chakalaka (Südliches Afrika)
105 Gebratene Okras mit Pilzen (Kongobecken)
106 Nyembwe mit Viktoriabarsch (West- und Zentralafrika)
108 **Porträt: Capitaine Alexandre**

- 112** Thiep Bou Dien (Senegal)
- 116** Rindergeschnetzeltes mit Spinatsauce (Togo)
- 118** Nierenragout mit Linsen (Gabun)
- 120** Kaninchen-Kedjenou (Elfenbeinküste)
- 122** Thunfisch-Garba (Elfenbeinküste)
- 124** Folong-Teigtaschen mit geräucherter Makrele (Zentralafrika)

BEILAGEN

- 128** Allokos (Zentral- und Westafrika)
- 130** Kochbananen-Foufou (West- und Zentralafrika)
- 132** Roter Reis (West- und Zentralafrika)
- 134** **Porträt: Patrick Ruffino**
- 138** Placali (Elfenbeinküste)
- 140** Auberginen mit Bissap-Blättern (Gabun)

127

VERZEICHNIS

STREETFOOD

- 146** Belegtes Baguette (West- und Zentralafrika)
- 148** Frittierte Sardinen (West- und Zentralafrika)
- 150** Ge grillter Fisch (West- und Zentralafrika)
- 152** **Porträt: Fred Ebami**
- 156** Gebackene Banane (West- und Zentralafrika)
- 158** Chin Chins (West- und Zentralafrika)
- 160** Weißer Nougat mit Cashewkernen (Westafrika)
- 161** Knusprige Beignets (Senegal)

GETRÄNKE

- 190** Gnamankoudji (Ingwersaft) (Elfenbeinküste)
- 192** Bissap-Getränk (West-, Ost- und Zentralafrika)
- 192** Bissapolitain (Eigenkreation)
- 194** Milkshake Baba (Baobab und Banane) (Eigenkreation)
- 196** Kinkéliba-Eistee (Eigenkreation)
- 198** Ingwer-Zitronengras-Limonade (Eigenkreation)

DESSERTS

- 166** Erdnuss-Biskuits (Eigenkreation)
- 168** Mango-Tarte à la Tatin (Eigenkreation, inspiriert von einem Rezept des Konditor-meisters Christophe Michalak)
- 170** Crème brûlée mit Baobab (Eigenkreation)
- 172** Mbouraké (Senegal)
- 173** Cremiges Thiakry mit Erdbeersauce (Westafrika)
- 174** **Porträt: Aissé N'Diaye**
- 178** Kokosmilchreis mit frischem Obst (Eigenkreation)
- 180** Speiseeis mit Kondensmilch und Limette (Eigenkreation)
- 182** Cupcakes mit Weißer-Schokolade-Topping (Eigenkreation)
- 184** Gebratene Ananas mit Gewürzen und Maniok-Streusel (Eigenkreation)
- 186** Birne Belle-Hawa (Eigenkreation)
- 202** Rezeptregister

165