



INHALT

EINLEITUNG	9
-------------------------	---

GRUNDREZEPTE

Ivorische Vinaigrette (Sauce Vierge).....	18
Satini Cotomili (Salsa mit Koriander).....	18
Tomatensauce (von meiner Mutter).....	21
Nokoss Vert (Grüne Sauce aus dem Senegal).....	21
Mango-Chili-Sauce.....	22
Pili-Pili-Sauce.....	22
Chapati (Ostafrikanisches Fladenbrot).....	24
Pain Sucré (Süßes Brot).....	27
Injera (Äthiopisches Fladenbrot).....	28
Pain de Coco (Kokosbrötchen).....	29
Herzhafte Crêpes aus Mauritius.....	31

SNACKS

Knusprige Kichererbsen.....	34
Hummus aus gebratenen Süßkartoffeln.....	37
Hummus mit Erdnüssen.....	38
Mais-Galettes.....	40
Kidneybohnenpuffer.....	41
Süßkartoffel-Ingwer-Kuchen.....	43
Kochbananen-Beignets.....	44
Würziges Popcorn.....	47
Alloco.....	48
Kochbananenchips mit Paprika.....	51
Süßkartoffel-Pommes-frites.....	52

VORSPEISEN

Gebratene Auberginen mit Tamarindenpaste.....	57
Süßkartoffelsalat mit jungen Sprossen.....	58
Rotkohlsalat mit Mango und Erdnüssen.....	60
Mangosalat mit Avocado und Radieschen.....	63
Orangensalat mit Kichererbsen und Kreuzkümmel.....	64
Kachumbari (Salat aus Ostafrika).....	64
Fonio-Salat mit Papaya.....	65
Rotkohlsalat mit Mango und rohen Okraschoten.....	66
Pikanter Ananassalat.....	69
Gebratener Blumenkohl mit Erdnuss-Ingwer-Sauce.....	70
Blumenkohl-Taboulé mit Pistazien und Zitronenconfit.....	71
Maniok-Taboulé mit Radieschen und Kräutern.....	72
Gemüsetaschen.....	74
Mais-Velouté mit Erdnüssen.....	75
Velouté aus gegrillten Tomaten mit Chili.....	76
Karotten-Velouté mit Ingwer.....	79
Weißer-Bohnen-Velouté mit Kokosspeck.....	80
Kalte Wassermelonensuppe mit Tomaten und Mango.....	81
Sopa de Amendoim (Erdnussuppe aus Angola).....	83
Gemüsesuppe aus Ruanda.....	84

HAUPTGERICHTE

Kochbananeneintopf mit Aubergine.....	88
Blumenkohl-Yassa mit Oliven.....	91
Gegrillter Kürbis mit Harissa.....	92
Sautierter Spinat mit Champignons und Kochbananen.....	95
Wraps mit Grillgemüse.....	97
Risotto mit Avocado.....	98
Hirse mit gegrillten Tomaten.....	99
Kartoffeleintopf mit Oliven.....	100
Chakalaka (Eintopf aus Südafrika).....	102
Süßkartoffeleintopf mit Kidneybohnen.....	105
Egusi Stew (Eintopf aus Nigeria).....	107
Yamswurzel-Akpassi (Aubergine und Yamswurzel auf ivoirische Art).....	108
Atakilt Wat (Weißkohl, Kartoffeln und Karotten auf äthiopische Art).....	111
Red Red (Roter Eintopf aus Ghana).....	112
Bobotie (Südafrikanisches Gratin).....	114
Gari Foto (Maniokgrieß mit Tomaten aus Togo).....	115
Yassa-Burger.....	116
Ghiteri (Schmortopf aus Kenia).....	118
Mafé mit Gemüse.....	121
Gratitude Bowl.....	122
Key Sir Aicha (Wurzelgemüse-Kartoffel- Eintopf aus Äthiopien).....	125
Irio (Kartoffelpüree mit Erbsen und Mais).....	126
Étor (Bananenpüree aus Ghana).....	129

REISGERICHTE

Reis mit Fadennudeln, Spinat und Cashewkernen.....	133
Reis mit grünen Linsen und Zwiebeln.....	134

Geelrys (Südafrikanischer gelber Reis mit Rosinen).....	136
Jollof-Reis.....	138
Pilau-Reis.....	139
Atassi (Reis-Bohnen-Gericht aus Benin).....	140

DESSERTS

Kalte Mangosuppe mit Basilikum.....	144
Mangokompott mit Chili.....	145
Schokoladenmousse.....	147
Kokosmilchreis.....	148
Bananen-Erdnuss-Eis.....	151
Kokos-Zitronengras-Muffins.....	152
Kakao-Ingwer-Muffins.....	152
Erdnuss-Cookies mit Datteln.....	154
Kochbananen-Pancakes.....	157
French Toast mit Kokos und Limette.....	158

GETRÄNKE

Cashewmilch mit Datteln.....	162
Gewürzschokolade.....	165
Kokos-Mango-Milchshake.....	166
Basilikum-Bissap (Hibiskuseistee mit Basilikum).....	168
Zitronengras-Limonade.....	171
Kinkéliba-Eistee mit Minze.....	172

MENÜVORSCHLÄGE	174
-----------------------------	-----

REZEPTRREGISTER	176
------------------------------	-----

DANKSAGUNG	180
-------------------------	-----