

TYPISCHE REZEPTE AUS TANSANIA

Grundnahrung in Tansania ist Ugali. Das ist ein Brei aus Mais, der aber anders als unsere Polenta aus weissem Maismehl gemacht wird. Dazu gibt es dann vor allem Gemüse, meist in Öl frittiert. Fleisch ist eine seltene Ausnahme.

Die Gerichte lassen sich leicht nachkochen. Kinder sollten sich dabei unbedingt von den Eltern helfen lassen, der Umgang mit heissem Öl oder kochendem Wasser ist gefährlich.

UGALI – PASST ZU ALLEM

Imani isst «Ugali» seit sie ein kleines Mädchen ist. Ugali ist ein fester Maisbrei, der zu Kugeln geformt und zu fast allen Gerichten gereicht wird.

ZUTATEN FÜR 4 – 6 PORTIONEN

4 Becher	Wasser
2 TL	Salz
2 Becher	Fein gemahlenes weisses Maismehl

SO WIRD'S GEMACHT

- Wasser und Salz in einem grossen Kochtopf aufkochen
- Maismehl langsam durch die Hände in das kochende Wasser rieseln lassen
- Hitze reduzieren (das Wasser darf nur leicht kochen)
- Ständig rühren, bis sich nach ca. 10 Min. der Brei von den Seiten löst und dick wird
- Topf vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen
- Mit den Händen grosse Kugeln formen und auf einer Platte servieren.

TIPP

Ugali wird zu Gemüseintopf wie Ndizi Na Nyama, Sukuma Wiki oder auch Fleisch serviert.

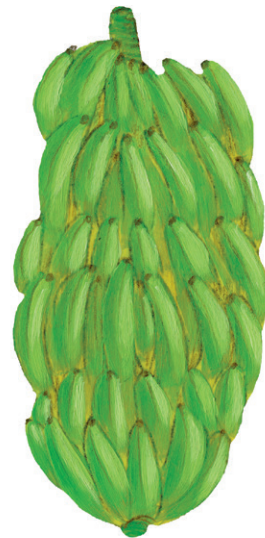


NDIZI NA NYAMA – EINTOPF MIT GRÜNEN BANANEN

In Imanis Dorf wachsen Bananenstauden besonders gut. Manchmal hilft Imani ihrer Grossmutter, aus den prächtigen Bananen ein leckeres Gericht zu kochen, zum Beispiel «Ndizi na nyama». Hier ist ihr Geheimrezept:

ZUTATEN FÜR 4 – 6 PORTIONEN

1 EL	Öl
1	Zwiebel, gehackt
700 g	Rindfleisch in Würfel geschnitten
2	Knoblauchzehen, gehackt
2	Tomaten, gehackt
6 dl	Hühnerbouillon
1 TL	Tomatenmark
2,5 dl	Kokosmilch
1 TL	Kümmel
½ TL	Kurkuma
½ TL	Zimt
750 g	Grüne (unreife) Bananen
2 TL	Frischer Koriander, gehackt
	Salz und Pfeffer



SO WIRD'S GEMACHT

- Öl in hohe Pfanne geben, Zwiebel dünsten
- Knoblauch und Fleischwürfel dazugeben, 3 Min. rührbraten
- Tomaten hinzugeben, Flüssigkeit ein wenig einkochen
- 2/3 der Hühnerbouillon, Kokosmilch, Tomatenmark und Gewürze begeben
- Bananen schälen, in grobe Stücke schneiden und begeben.
Zutaten sollen mit Flüssigkeit bedeckt sein.
- Pfanne mit Deckel schliessen und Eintopf 30 Min. bei mittlerer Hitze kochen, bis Fleisch und Bananen durch sind. Eine Gabel sollte sich leicht in die Bananen stechen lassen.
- Bei Bedarf Hühnerbouillon nachgiessen.
- Eintopf mit frischem Koriander bestreut servieren.

TIPP

Zu Ndizi Na Nyama wird Ugali, weisser Maisbrei, serviert.

SUKUMA WIKI – GRÜNKOHL

Imanis Familie isst gerne Sukuma wiki. Das ist ein Blatt- respektive Wildkohl, den sie im eigenen Garten anbauen oder günstig auf dem Markt einkaufen.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 EL Öl
1 grosse Zwiebel, gehackt
1 grosse Tomate, gehackt
2 Bund Blattkohl (in gut bestückten Gemüseläden erhältlich)
Wasser
Salz

SO WIRD'S GEMACHT

- Kohl waschen und in möglichst dünne Streifen schneiden, dicke Stiele entfernen
- Öl in grosse Pfanne geben, Zwiebel und Tomaten dünsten (optional Fleisch- oder Fischstücke mit braten)
- Sukuma wiki hinzugeben, kurz dünsten
- Wasser hinzugiessen, ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze kochen
- Mit Salz abschmecken

TIPP

Zu Sukuma wiki wird Ugali serviert oder auch Chapati (Fladenbrot).



KAIMATI ZA SHEERA – HEFEBÄLLCHEN MIT ZUCKERGUSS

Auch in Tansania lieben Klein und Gross Süsses. Die kleinen, mit feinem Zuckerguss umhüllten Hefebällchen isst man gerne zu einer Tasse Tee.

ZUTATEN FÜR 4 – 6 PORTIONEN

1 Tasse Mehl
½ Tasse Joghurt (nature)
1 EL Butter
1 TL Öl zum Frittieren

ZUCKERGUSS

1 Tasse Zucker
½ Tasse Wasser
½ TL Gemahlener Kardamom

SO WIRD'S GEMACHT

- Alle Zutaten für Hefeteig in Schüssel geben und vermischen. Teig sollte eine weiche Konsistenz haben. Nach Bedarf Wasser oder Mehl dazugeben.
- Teig zugedeckt 30 Min. aufgehen lassen
- Für den Zuckerguss alle Zutaten in einer Pfanne kurz vor das Kochen bringen und abkühlen lassen
- Öl in breiter Pfanne erhitzen
- Mit leicht eingölten Händen kleine Portionen der Hefemasse in eine Fritteuse oder einen Topf mit heissem Öl gleiten lassen.
- Bällchen vorsichtig mit einem Schaumlöffel o.ä. wenden, bis sie rundherum goldbraun sind
- Bällchen mit Schaumlöffel aus Öl heben und noch heiss in Zuckersirup tauchen und vollsaugen lassen. Anschliessend trocknen lassen.

TIPP

An Stelle von Kardamom geriebene Zitronenschale verwenden.

MJI YA UKWAJU – TAMARINDENSAFT

Es muss nicht immer Cola oder Eistee sein. Wenn in Imanis Dorf ein Fest gefeiert wird, macht die Familie Tamarindensaft, um den Durst zu löschen.

ZUTATEN

½ Pack Tamarindenmark (mit oder ohne Kerne, in Asia-Shops erhältlich)

5-10 EL Zucker

Ca. 2 l Wasser

OPTIONAL

l TL Kardamomkerne

l Limette



SO WIRD'S GEMACHT

- Tamarindenmark mit lauwarmem Wasser in Schüssel geben und mindestens 30 Min. quellen lassen. Anschliessend durch grosses Sieb passieren, dabei mehrfach mit Wasser spülen
- Gewonnene Flüssigkeit mit restlichem Wasser verdünnen
- Nach Geschmack mit Zucker süssen und mit Limettensaft abschmecken
- Im Kühlschrank kühlen oder mit Eiswürfeln servieren
- Optional mit Kardamom verfeinern: Kerne mahlen oder stampfen. Mit Wasser und Zucker 5 Min. aufkochen. Anschliessend dem Tamarindensaft begeben