

# Küche Kochen Kontinente



Rezepte aus den  
CBM-Projektländern





Foto: CBM/argum/Einberger

## Liebe Freundinnen und Freunde der CBM,

Sie helfen uns dabei, die Lebensbedingungen von Menschen mit Behinderungen zu verbessern. Dafür möchten wir Ihnen danken – mit einer Reiseerinnerung, einem Souvenir, zusammengetragen von unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern weltweit: einem Kochbuch mit Rezepten von drei Kontinenten.

Während ihrer Einsätze erleben unsere Ärztinnen und Ärzte, Pflegekräfte, Fotografinnen, Fotografen sowie all die anderen Helferinnen und Helfer nicht nur Kummer und Armut, sondern auch Freude: Sie begegnen lächelnden Menschen, die mit ihren Lieben Feste feiern und einen großen Schatz hüten, einen Schatz an Kulturen, Traditionen und das Wissen um exquisite Rezepte, teils weitergegeben von Generation zu Generation.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen und guten Appetit!

Ihre Christoffel-Blindenmission



*Rezepte und Geschichten –  
von unseren Mitarbeiterinnen  
und Mitarbeitern weltweit.*



● **Elfenbeinküste** Seite 45

● **Äthiopien** Seite 25

● **Uganda** Seite 33

● **Kenia** Seite 41

● **Tansania** Seite 9

● **Madagaskar** Seite 37

● **Nepal** Seite 13

● **Indien** Seite 21, 53



*„Essen ist ein Bedürfnis, genießen eine Kunst“, besagt ein altes Sprichwort. Lassen Sie sich inspirieren und tauchen Sie ein in die Welt der Gewürze.*

Ein Blick in ferne Länder zeigt: Egal, wo wir hinschauen – gekocht wird nur mit Wasser, es wird nichts so heiß gegessen, wie es gekocht wird und dennoch sind manche Gerichte very very hot – sehr sehr scharf! Vor allem in Afrika und Asien würzen die Menschen gern und viel. Das macht



Foto: Alexkraths/istock

die Kreationen köstlich, aber eben auch ungewohnt für den europäischen Gaumen. Es ist demnach Vorsicht geboten: Wer vor allem europäische Geschmacksnoten gewöhnt ist, sollte die in den folgenden Rezepten genannten Zutaten wie Chili, Ingwer, Pfeffer und Curry mit Bedacht dosieren.

Und noch ein Tipp: Mittlerweile gibt es fast alle Gewürze und Gewürzmischungen in deutschen Supermärkten zu kaufen. Eine gute Anlaufstelle sind außerdem Asia- oder Afrikaläden sowie Geschäfte für Biolebensmittel. Dabei gilt: Je frischer die Zutaten sind, desto besser.





# Tansania

*Denke ich an Tansania, denke ich an den Duft einer heißen Tasse Gewürztee mit Milch, genossen mit warmen Mandazi.*

Mandazi, ein frittiertes Hefegebäck, passt super zu einer Tasse frisch gebrühten Tee – etwa bei einem späten Frühstück. Das Besondere: der feine Kardamom-Geschmack. Einfach lecker!

In der Regenzeit ist es schön, dabei den tropisch-dicken Tropfen zuzuschauen, die draußen von grünen Blättern perlen. Ich erinnere mich gerne daran, wie prächtig in Tansania alles wächst – besonders nach den Niederschlägen. Regen bringt Segen, heißt es und im Falle Tansanias bringt er Kochbananen, Reis, Bohnen, Spinat, Mais und mehr. Diese Lebensmittel prägen die landestypische Küche.

Doch auch indische Einflüsse spielen eine Rolle: Samosas (frittierte Teigtaschen) und Chapati (ungesäuertes Fladenbrot) sind von den Tellern nicht wegzudenken. Ebenfalls der afrikanische Ugali, ein relativ fester Maisbrei, der als Beilage zu Soßen und Eintöpfen gereicht wird.

## **Tropischer Genuss**

Im feuchtwarmen Klima Tansanias wachsen viele Früchte, die wir bei uns nur aus dem Supermarkt kennen: leuchtende Mangos und Papayas, violette Passionsfrüchte, frische Kokosnüsse ... Schmecken nicht nur gut, sondern sind auch gesund.

*Randnotiz*

Augenärztin Dr. Karin Knoll,  
war für die CBM in Tansania im Einsatz.



# Mandazi

*Zubereitungszeit: ca. 45 Min.  
Ruhezeit: 30 Min.*

## ZUBEREITUNG

- 1 Hefe mit etwas Zucker in einem Glas lauwarmer Milch auflösen.
- 2 Alle Zutaten (außer dem Öl) in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Mixers zu einem glatten Teig verarbeiten. Anschließend abgedeckt an einem warmen Platz 30 Minuten ruhen lassen. Nach der Ruhezeit den Teig nochmals kurz umrühren.
- 4 Das Öl erhitzen, den Teig mit einem Esslöffel portionsweise in das heiße Öl geben und so lange frittieren, bis die Mandazi goldbraun sind. Während des Frittiervorgangs die Teigbällchen immer wieder mit zwei Löffeln wenden, damit sie gleichmäßig braun werden.
- 5 Nach dem Herausnehmen auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
- 6 Die Mandazi schmecken hervorragend zu Chai-Tee. Wer möchte, kann sie nach dem Frittieren mit Puderzucker bestäuben.

## ZUTATEN

für ca. 30 Stück

500 g Mehl  
1 Pck. Trockenhefe  
250 ml Milch  
250 ml Kokosmilch  
2 Eier  
100 g Zucker  
1/2 TL Kardamom  
1 Prise Kurkuma  
(alternativ Currypulver)  
2-3 l neutrales Pflanzenöl  
zum Frittieren

Puderzucker nach Belieben





Foto: CBM



# Nepal

*„Dal Bhat Power – 24 Hour“ sagen die Nepalesen. Das heißt so viel wie: „Mit Dal Bhat hat man Kraft für den ganzen Tag.“*

Nepal. Himalaya. Ein ethnisches Mosaik aus verschiedenen Gruppen mit unterschiedlichen Essgewohnheiten. Doch in keinem Haus darf „Dal Bhat“ auf den Tellern fehlen und so ist es zum Nationalgericht geworden.

Das Lieblingsessen der Nepalesen kommt mindestens zweimal am Tag auf den Tisch; abends tauschen wir den Reis mitunter gegen „Roti“, dünnes Fladenbrot, aus.

„Dal Bhat“ bedeutet Linsen (Dal) mit Reis (Bhat). Damit das nicht zu trocken wird, schwimmen die Linsen meist in einer Suppe. Und zum Reis werden Beilagen gereicht: Currys etwa, Fleisch oder sauer eingelegtes Gemüse.

## **Leuchtender Nationalheld**

Die Flagge Nepals ist rot, doch die Speisen hier leuchten gelb, denn fast jedem Gericht fügen die Nepalesinnen und Nepalesen Kurkuma zu. Neben dem gesunden Pulver kommen Senföl, Kreuzkümmel, die Gewürzmischung „Garam Masala“, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer zum Einsatz.

*Randnotiz*

Kishor Sharma,  
CBM-Mitarbeiter in Nepal



# Dal (Linsensuppe)

*Zubereitungszeit: ca. 40 Min.*

## ZUBEREITUNG

- 1 Die Linsen im Wasser mit etwas Salz und dem Kurkumapulver aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 20 bis 30 Minuten köcheln lassen.
- 2 Sobald die Linsen weich gekocht sind, Öl oder Ghee (Butterschmalz) in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen.
- 3 Nach ein paar Sekunden den Kreuzkümmel, das Chili-Pulver, den Ingwer und den Knoblauch hinzugeben. Alles kurz anbraten, bis die Gewürze zu duften beginnen.
- 4 Alles zu den Linsen geben und bei niedriger Hitze kurz durchziehen lassen. Den frischen Koriander dazugeben.
- 5 Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser hinzugießen, ggf. nochmal salzen. Fertig.

*Serviervorschlag:  
Je nach Belieben mit Reis,  
Gemüse-/Fleisch-Curry  
oder sauer eingelegtem  
Gemüse anrichten*

## ZUTATEN

- 200 g rote oder gelbe Linsen
- 1/2 l Wasser
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauch, gehackt
- 1/4 bis 1/2 TL Kurkumapulver
- 1/4 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 kleines Stück Ingwer, sehr klein geschnitten
- etwas frischer Koriander, geschnitten
- Chili-Pulver (nach Geschmack)
- Salz
- Öl oder Ghee (Butterschmalz aus dem Ayurveda; in Bioläden erhältlich)







# Haiti

*Haiti – Karibik trifft auf bewaldete Berge. Grün trifft Blau. Blau trifft Grün. Gemeinsam halten sie ein wahres Füllhorn der Kulinarik bereit.*

Mangos, Ananas, Kokosnüsse, Guaven sowie Meeresfrüchte und Fische. Das ist Haiti. Und so weiß wie unsere Strände ergießt sich täglich Reis über die Teller.

Doch der Reihe nach: An einem typischen Morgen darf Kaffee nicht fehlen; dazu gibt es meist trockenes Brot – mit Butter locker gebacken, weich, weiß, fluffig. Mittags, wenn die Sonne hoch über dem Meer steht, essen wir in der Regel unser Nationalgericht: Bohnenpüree auf Reis. An besonderen Tagen gibt es dazu ein Stück Fleisch oder Fisch.

Und dann duftet es meistens auch nach Pain Patate. Das ist Haitis berühmter Süßkartoffelkuchen, auch Süßkartoffel-pudding genannt. Außen ist er mit einer leckeren Kruste überzogen und innen schön weich. Das Rezept finden Sie auf der nächsten Seite.

## **Würzige Allrounderin**

Sie darf in keinem Kühlschrank Haitis fehlen und in kaum einem der landestypischen Gerichte: Épice, eine ölig-grüne Gewürzpaste, die zum Beispiel auch eine Zutat des Haitianischen Nationalgerichts ist: Reis mit Bohnen. Die Zusammensetzung variiert. Üblicherweise zerstößt man im Mörser folgende Zutaten: Paprika, Knoblauch, Öl und verschiedene Kräuter wie Thymian, Petersilie oder Basilikum – je nach Region.

*Randnotiz*

Valerie Destin,  
CBM-Standortleiterin Haiti



# Süßkartoffelkuchen

*Vorbereitungszeit: ca. 35 Min.  
Koch- und Backzeit: 2 Stdn.*

## ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 190 Grad vorheizen.
- 2 Süßkartoffeln und Ingwer reiben und in einer Schüssel mit einer zerdrückten Banane mischen. Danach alle anderen Zutaten untermischen.
- 3 In einem Topf bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren etwa 30 bis 35 Minuten lang kochen, bis die Masse braun ist.
- 4 Teig in eine gefettete Backform geben und für 1,5 Stunden backen. Mit einem Zahnstocher in die Mitte des Kuchens stechen. Wenn er sauber bleibt, ist das Backwerk fertig.

*Serviervorschlag:  
Dekoriert mit einer Kugel  
Vanilleeis und Sahne  
ist Süßkartoffelkuchen ein  
besonderer Genuss.*

## ZUTATEN

für sechs Personen

- 3 große weiße Süßkartoffeln (ca. 900 g), geschält (online erhältlich)
- 2 TL frischer Ingwer, geschält und gerieben
- 1 reife Banane, gestückelt
- 4 EL ungesalzene Butter
- 120 ml ungesüßte Kondensmilch
- 240 ml Kokosmilch
- 175 g brauner Zucker
- 1 TL Vanille-Extrakt
- ½ TL Muskatnuss, gerieben





Foto: CBM/arguin/Erinberger



# Indien

*Mein Indien riecht nach heißem Senföl,  
geröstetem Kreuzkümmel, grünen Chilis,  
angebratenen Zwiebeln und würzig  
frischem Koriander!*

Die Küche Indiens hat eine solch lange Tradition, dass jedes Gericht mit Emotionen und Erinnerungen einhergeht. Meine eigenen Erinnerungen, die schönsten, verbinde ich mit Pakodas. Das ist eine Speise, bei der Zwiebeln, Kartoffeln oder Gemüse in Kichererbsenteig gehüllt und frittiert werden.

Während des Monsuns sitze ich oft mit meiner Familie und Freunden zusammen, beobachte den Regen draußen, trinke heißen Ingwertee und esse Pakodas.

Aber auch Bohnencurry mag ich sehr. Ich löffle es gern zum Mittagessen, zusammen mit Reis und in Essig eingelegten Zwiebeln. Das ist einfach ein Essen für die Seele!

## **Rote Linie**

Die Menschen in Indien bereiten Bohnencurry je nach Provinz unterschiedlich zu. Sehr häufig jedoch kochen sie es aus roten Kidneybohnen (Rajma). Das Gericht, das auf diese Weise entsteht, ist besonders im Norden des Landes sehr beliebt.

*Randnotiz*

Rashmi Sharon,  
CBM-Mitarbeiterin in Indien



# Indisches Bohnencurry

*Zubereitungszeit: ca. 30 Min.*

## ZUBEREITUNG

- 1 Öl erhitzen und klein geschnittene Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anbraten.
- 2 Die Gewürze hinzugeben und zwei Minuten rühren. Dann die gewürfelten Tomaten und eine Prise Salz hinzugeben.
- 3 Anschließend die Bohnen hinzufügen und mit dem Wasser auffüllen.
- 4 Bei geschlossenem Deckel mindestens fünf Minuten köcheln lassen.
- 5 Den Joghurt untermischen und zwei Minuten ziehen lassen. Mit Koriander garnieren.

*Serviervorschlag:  
Mit Basmati-Reis anrichten.*

## ZUTATEN

für vier Personen

- 2 kl. Dosen Kidneybohnen
- 1 kl. Dose weiße Bohnen
- 1 Stück Ingwer (ca. 4 cm), geschnitten
- 1 große Zwiebel, geschnitten
- 2 Zehen Knoblauch, geschnitten
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 1 TL Chilipulver
- 1/2 TL Kurkuma
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Garam Masala
- 1/2 TL Currypulver
- 1 Prise Salz
- 1 Tasse Wasser
- 2 EL Öl
- 250 g Naturjoghurt

nach Belieben Koriander





Foto: CBM



# Äthiopien

## Heißer Feger

Die Gewürzmischung „Berbere“ ist in Äthiopien sehr beliebt. Der pikante Allrounder wird in fast allen Gerichten verwendet. Er besteht hauptsächlich aus Chili – weitere Zutaten sind Knoblauch, Ingwer, Koriander, Nelke, Piment und Schwarzkümmel.

*Randnotiz*

*Essen in der Gemeinschaft spielt eine große Rolle. Egal, ob in der Familie oder mit Freunden – alle versammeln sich um ein großes Tablett, gerne auch im Freien.*

Dabei greift ein jeder mit den Händen zu – Fingerfood sozusagen: Man nimmt sich, was man möchte, in dem Moment, in dem man es möchte. Zu fast allen Gerichten wird Injera gereicht, ein gesäuertes, aufgerolltes Fladenbrot. Es besteht aus den Hirsesorten Milo oder Teff.

Der glutenfreie Teig des Injera ruht zwei bis drei Tage lang, bevor er aus einer Kanne auf eine heiße Tonplatte gegossen wird. Beim Backen bilden sich Luftporen, so dass das Brot am Ende viele kleine Löcher hat.

Und den Kaffee muss ich erwähnen! Oh, dieser Kaffee! Wenn sein Dampf aufsteigt und alle tief den Duft einatmen, ist es Zeit für die Zeremonie: Wieder sitzen alle beisammen – mindestens einmal am Tag. Sie beobachten, wie das Getränk aufgebrüht wird und trinken es gemeinsam.

Selamawit Woldai,  
CBM-Mitarbeiterin in Bensheim



# Injera

*Ruhezeit Teig: 2 bis 3 Tage  
restliche Zubereitungszeit: ca. 1 Std.*

## ZUBEREITUNG

- 1 Hefewürfel in etwa 300 Milliliter lauwarmes Wasser bröseln und auflösen. Anschließend das Mehl mit dem Hefegemisch, etwas Salz und Wasser zu einem Teig vermischen. Solange Wasser zugeben, bis eine dickflüssige Masse entsteht.
- 2 Teig in einer Schüssel zugedeckt bei Raumtemperatur etwa zwei bis drei Tage zum Gären stehen lassen.
- 3 Den Teig umrühren und gut (sehr gut!) durchkneten.
- 4 Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen. So viel Teig in die Pfanne geben, dass der Boden bedeckt ist. Hitze reduzieren.
- 5 Fladenbrot etwa 30 Sekunden backen. Wenn sich Blasen bilden, Pfanne zudecken und noch etwa 15 Sekunden weiter backen.
- 6 Das Brot ist fertig, wenn es sich vom Pfannenrand löst. Auf einem Küchentuch abkühlen.

## ZUTATEN

Für ca. 25 bis 30 Injera

- 700 g Teff- oder Milomehl (Hirse-sorten, die es im Reformhaus oder Bio-Supermarkt gibt)
- 1/2 – 1l lauwarmes Wasser
- 1 EL Salz
- 1 Hefewürfel





Foto: CBM / argum / Einberger



# Guatemala

## Süßer Morgen

Auch wenn Guatemala zu den zehn größten Kaffeeanbauländern gehört, begibt man sich im Land selbst oft vergebens auf die Suche nach einer schönen heißen Tasse Kaffee. Der Großteil der aromatischen Bohnen wird exportiert. Deswegen servieren die Kellner in fast allen Straßenrestaurants morgens nur Cola oder Wasser.

## *Randnotiz*

*Bohnen bei Ebbe, Fisch bei Flut – je nach Kassenstand. So ist das in Guatemala. Deswegen gibt es meist: Bohnen, Bohnen, Bohnen. Und dazu? Tortillas!*

Ich erinnere mich an eine Reise, bei der wir frühmorgens aufbrachen. Draußen war es noch dunkel. Wir fuhren durch ein Schlagloch nach dem anderen, während dieses andere Loch, jenes in meinem Magen, uns bald alle zu verschlingen drohte.

Ich begann zu träumen: von Tortillas und Guacamole, frischen Bananen ... Vielleicht ein paar Eiern? Dann endlich: eine Raststätte. Ich stellte mich in die Schlange, kam endlich an die Reihe, erblickte die Auslage: schwarzes Bohnenmus. Ich hasse Bohnen! Sonst gab es nichts.

Doch Frijoles hat mich im Laufe meines Aufenthalts noch mehrmals vor dem Hungertod gerettet. Zurück in Deutschland habe ich mir erstmal schwarzes Bohnenmus gekauft – frisch eingetroffen aus Guatemala.

Thomas Einberger,  
langjähriger CBM-Fotograf



# Pepian de Pollo

*Zubereitungszeit: ca. 70 Min.*

## ZUBEREITUNG

- 1 Hähnchenkeulen trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl oder Butterschmalz in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Keulen von allen Seiten scharf anbraten. Beiseitestellen.
- 2 Zutaten der Gewürzmischung ohne Fett anrösten, bis die Gewürze anfangen zu duften. Danach sehr gut und lange mörsern oder im Blitzhacker zerkleinern.
- 3 Öl in der leeren Hähnchenpfanne ergänzen und wieder erhitzen. Darin Tomaten, Physalis, Zwiebeln und Knoblauch kurz anschwitzen.
- 4 Zerkleinerte Gewürze zu der Physalis-Tomatenmischung geben. So viel

Hühnerbrühe hinzugießen, bis eine sämige Masse entsteht. Die Sauce in einen großen Topf geben. Langsam zum Kochen bringen.

- 5 Kartoffeln und Kürbis zur Sauce geben, die Keulen hinzufügen. Mit Hühnerbrühe aufgießen, bis alles bedeckt ist, und kurz zum Kochen bringen.
- 6 Den Eintopf bei niedriger Temperatur leise köcheln, bis Gemüse und Keulen gar sind (ca. 30 Minuten). Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken und mit gehacktem Koriander bestreuen.

*Serviervorschlag:  
Dazu passen Reis oder Tortillas.*

## ZUTATEN

für vier Personen

- 8 Hähnchenkeulen
- Rapsöl oder Butterschmalz
- Salz und Pfeffer
- 2 Chilischoten, gehackt
- 8 große Tomaten, geachtelt
- 8 Physalis (ohne Blätter)
- 1 Zwiebel, kleingehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 große Kartoffeln, grob gehackt
- 1 Hokkaido-Kürbis, grob gehackt
- 1,5 l Hühnerfond
- 1 Bund Koriander
- 1/2 – 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Paprikapulver (scharf)

Gewürzmischung:

- 70 g Kürbiskerne
- 60 g Sesamsaat
- je 4 Gewürznelken, Pfefferkörner und Pimentkörner
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1/2 Zimtstange



Foto: Adam, Frank/Stockfood



Foto: CBM



# Uganda

*Uganda – der Geruch würzigen Rauchs hängt in der Luft. Er ist für mich typisch für das Land. Vor allem vormittags stehen überall Eintöpfe auf dem Feuer.*

Und das jeden Tag – sieben Tage die Woche. Ein einfaches Gericht aus gedämpften Matooke, das sind ostafrikanische Hochlandbananen, braucht manchmal bis zu vier Stunden – im Schnellkochtopf wäre es in weniger als 30 Minuten fertig.

Generell verbringen die Menschen in Uganda viel Zeit mit dem Kochen. Fleisch wird häufig geräuchert oder gegrillt, weil das die gängigste Konservierungsform ist. Viele Familien, gerade auf dem Land, haben keinen Kühlschrank. Auch Fisch wird geräuchert oder in der Sonne getrocknet.

Meine Frau Shifa aus Uganda und ich haben das nachfolgende Gericht ausgewählt, weil Matooke in Uganda ein Grundnahrungsmittel ist und der Tilapia-Fisch unter anderem in Ugandas schönem Viktoriasee schwimmt.

## **Einnehmende Gastfreundschaft**

In vielen Dörfern wird das Mittagessen traditionell um ein Uhr nachmittags gereicht. Die Uhrzeit wird durch den Sonnenstand ermittelt. Das Familienoberhaupt sitzt währenddessen für gewöhnlich mit dem Gesicht zur Tür – und jeder, der vorbeikommt, wird zum Essen eingeladen. Das abzulehnen wäre eine Frechheit!

*Randnotiz*

Sven Aretz,  
CBM-Mitarbeiter in Bensheim



# Eintopf mit Matooke

*Zubereitungszeit: ca. 45 Min.  
im Schnellkochtopf*

## ZUBEREITUNG

- 1 Für die Beilagen: Matookes und Süßkartoffeln schälen. Süßkartoffeln in größere Stücke schneiden. Beides in einem Schnellkochtopf oder Dampfgarer für 15 bis 20 Minuten garen. Alternativ geht das auch in einer Pfanne mit etwas Wasser. Anschließend das Wasser abtropfen lassen.
- 2 Danach die noch heißen Matooke zu einem Brei zerdrücken. Im Anschluss in Frischhaltefolie und Backpapier wickeln. Im Ofen oder Schnellkochtopf/Dampfgarer mit etwas Wasser warm halten.
- 3 Für den Eintopf: Öl in einer Pfanne oder im Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch zufügen, eine Minute anbraten. Karotten hinzufügen, kurz anbraten. Dann Tomatenstücke und Tomatenmark zufügen. Für fünf weitere Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer würzen, den Brühwürfel hinzufügen und nochmal kurz köcheln lassen. Anschließend mit den zwei Tassen Wasser ablöschen, umrühren, abdecken und aufkochen lassen. Dann Hitze reduzieren.
- 4 Fischstücke dazulegen, zehn Minuten garen lassen.
- 5 Paprika und Frühlingszwiebeln hinzufügen, ca. drei Minuten köcheln. Vom Herd nehmen. Vor dem Servieren kurz durchziehen lassen.

## ZUTATEN

für vier Personen

### Eintopf

- 1 Tilapia-Fisch (Buntbarsch) in vier Stücke geschnitten
- 2 Tomaten, gestückelt
- 1 TL Tomatenmark
- 1 mittlere Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gewürfelt
- 2 Karotten, gestückelt
- 1 rote Paprika, gestückelt
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 TL Öl
- 1 Brühwürfel
- 2 Tassen Wasser
- Salz und Pfeffer

### Beilage

- 6 kleine Matookes (in Afrika-Läden erhältlich)
- 2 Süßkartoffeln, gestückelt
- 4 Tassen Wasser
- Backpapier, Frischhaltefolie



Foto: CBM / Atiko



Foto: Ammann / Sica



# Madagaskar

*Die Bewohner Madagaskars lieben Reis. Er ist das kulinarische Bindeglied in dem vielfältigen Inselstaat.*

Wenn es ums Essen geht, haben die Madagassen wenig gemeinsam: Die Gerichte sind so vielfältig wie die Bevölkerung, die aus Afrika und Südostasien eingewandert ist: An der Küste essen die Menschen Fisch, im Hochland Schwein oder Zebu-Rind. Und dazu gibt es ... Reis!

Manchmal dient der Reis auch der kulinarischen Kaffeesatzlese: Die Madagassen sind überzeugt, dass er etwas über den Zustand einer Person aussagt. Ist sie krank, bevorzugt sie ihn gekocht, ist sie gesund, isst sie ihn lieber gebraten.

Das nachfolgende Gericht „Koba Akondro“ essen die Menschen überall auf der Insel, am liebsten dann, wenn sich die Sonne dem Meer zuneigt – am späten Nachmittag. Ich mag die Speise, weil sie gut riecht und wegen der Bananenblätter schön frisch ist.

## **Feuriger Liebling**

Madagaskar liebt Chili. Scharfe Chili-Gewürzpaste gibt es auf Madagaskar zu jedem Essen. Und scharf auf Madagaskar bedeutet wirklich scharf! Nicht umsonst gibt es eine Chili mit dem Namen „Tsilanidimilahy“ – was sich übersetzen lässt mit: „Damit werden nicht einmal fünf Männer fertig!“

*Randnotiz*

Bakoly Razaiarimanana,  
CBM-Mitarbeiterin auf Madagaskar



# Koba Akondro

*Zubereitungszeit: ca. 1 Std.*

## ZUBEREITUNG

- 1 Zwei Drittel der Erdnüsse, geschnittene Bananen, Reismehl, Honig und Rohrzucker mit dem Rührgerät zu einem Teig verarbeiten.
- 2 Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark mit einem kleinen Messer herauskratzen, zum Teig geben und unterheben. Der Teig sollte klebrig und zähbreiig sein.
- 3 Das Bananenblatt in drei oder vier kleinere Stücke schneiden und 5 bis 10 Minuten in kochendes Wasser geben. Dieser Schritt ist sehr wichtig, da die Blätter dadurch weich werden und leicht zu falten sind. Ungekocht zerreißen sie. Anschließend mit Küchenpapier trocken tupfen.
- 4 Einige Esslöffel Teig in die Mitte des Bananenblatts geben. Darauf eine

Schicht der übrigen Erdnüsse geben und mit einer weiteren Schicht Teig bedecken. Dann zwei Seiten des Bananenblatts über das rund zwei Zentimeter dicke Teigstück klappen und das Ganze von einer Seite aufrollen. Alternativ zu dieser Rollenform ist es möglich, kleine, flache Vier- oder Dreiecke zu falten.

- 5 Die Kobas mit Küchengarn verschnüren. Für 30 Minuten in einem Bambusdämpfer über kochendem Wasser dämpfen. (Je nach gewünschter Konsistenz auch länger.) Wer keinen Bambusdämpfer hat, kann die Kobas zum Beispiel im Spaghetti-Einsatz über einem Wasserbad dämpfen. Zum Servieren in Scheiben schneiden oder die Pakete verschnürt servieren. Vor dem Genuss das Bananenblatt entfernen.

## ZUTATEN

für vier Personen

- 3 reife Bananen
  - 175 g Reismehl
  - 65 g brauner Rohrzucker
  - 150 g geröstete, ungesalzene Erdnüsse
  - 2 TL Honig
  - 1 Vanilleschote
  - 1 Bananenblatt  
(in allen Asia-Läden erhältlich/  
alternativ geht auch Alufolie)
- Küchengarn  
wenn vorhanden,  
ein Bambusdämpfer





Foto: CBM



# Kenia

*Ein besonderes Erlebnis ist der Besuch der lokalen Gewürzmärkte. Wie es hier riecht! So intensiv! Und diese Farben! Eine wunderbare Basis fürs Kochen.*

Wenn ich früher die Mensa in Nairobi betrat und es nach frisch geröstetem Ziegenfleisch roch, wusste ich: Heute gibt es Kenias Nationalgericht: „Nyama Choma“. Ich bildete damals afrikanische Augenärztinnen und -ärzte an der Universität Nairobi aus und diese Speise war eine willkommene Stärkung: Das Fleisch wird mit Ugali, einem festen Mais- oder Maniok-Brei, serviert. Dazu gibt es Salz, kleingehackte Tomaten, Zwiebeln und Chilischoten. Sehr lecker!

Aber auch Reisgerichte, wie das folgende, gehören zu den Favoriten der Kenianer. Die kenianische Küche ist reich an Gerichten – von der würzigen Suaheli-Küche der Küste, über die milden Rezepte des zentralen Hochlands bis hin zu den Fischgerichten am berühmten Viktoriasee.

## **Knackiges Nationalgewächs**

Gelber Mais, bunte Bohnen und die kartoffelähnliche Wurzelknolle des Maniok gehören zu den Grundnahrungsmitteln Kenias. Ebenso Sukuma Wiki, eine weitverbreitete Kohlsorte: Viele ernten sie frisch aus dem eigenen Garten, dem Shamba.

*Randnotiz*

Augenarzt Dr. Martin Kollmann,  
war lange für die CBM in Kenia tätig.



# Reis Pilau

*Kochzeit Rindfleisch: ca. 1,5 Stdn.  
restliche Zubereitungszeit: ca. 40 Min.*

## ZUBEREITUNG

- 1 Fleisch mit Wasser bedecken und ca. anderthalb Stunden lang kochen. Sobald das Fleisch fast weich ist, Deckel abnehmen und Wasser vollständig verkochen lassen.
- 2 Öl in den Topf zum Fleisch gießen, die Zwiebel dazugeben und leicht anbräunen.
- 3 Knoblauch hinzufügen, dann Tomatenmark und Gewürze (bis auf den Kardamom) mit anschwitzen.
- 4 Nun ca. 1 Liter Wasser hinzugießen, gut umrühren, damit nichts am Topf kleben bleibt. Basmati-Reis zugeben. Die Karotten (wahlweise Kartoffeln), Rosinen und Kardamomkapseln zufügen.

- 5 Alles mit Deckel kochen, bis der Reis bissfest ist. (Bei Bedarf etwas mehr Wasser in den Topf gießen.) Fertig!

*Serviervorschlag:  
Das Gericht lässt sich auch mit  
Hühnchen zubereiten; dann das  
Fleisch nur anbraten.*

## ZUTATEN

für vier Personen

- 800 g Rinder- oder Lammgulasch
- 2 EL Öl
  - 1 große Zwiebel, gewürfelt
  - 1 Knoblauchzehe, gewürfelt
- 4 TL Pilau Masala (siehe unten)
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Kurkuma, gemahlen
- 1 TL Salz
- 350 g Basmati-Reis
  - 4 Karotten (oder Kartoffeln)
- 3 EL Rosinen
  - Kardamom (5 Kapseln oder eine Messerspitze gemahlen)

Für die Gewürzmischung Pilau Masala:  
Folgendes im Mörser zerkleinern ...

- 4 Nelken
- 24 schwarze Pfefferkörner
- 1 Zimtstange
- 6 TL Kreuzkümmel





Foto: CBM

# Elfenbeinküste

## Markante Duftnote

Die „Sauce Soumara“ wird an der Elfenbeinküste gerne zu Gerichten mit Reis und Maismehl gereicht. Sie besteht aus dem Gewürz Soumara (auch Soumbala genannt), das aus den Samen des Néré-Baumes hergestellt wird. Die Soße soll auch gegen hohen Blutdruck helfen. Einziger Nachteil: der strenge Geruch!

*Randnotiz*

*Die Küche der Elfenbeinküste, der Côte d'Ivoire ... Sie ist grün und gelb und gold: Ich denke an Okra, Spinat, Kochbananen und Attiéké, eine Beilage aus Maniok-Grieß.*

Wurzeln, Maispulver und Reis gehören ebenfalls in jede Vorratskammer der Elfenbeinküste – so wie Kartoffeln und Äpfel in eine deutsche. Auch beliebt: Rind- und Ziegenfleisch.

Ob fermentiert, getrocknet oder doch lieber frisch – Fisch kommt ebenfalls auf den Tisch. Manchmal mahlen wir ihn und verfeinern mit seinem Pulver die Speisen. Dazu gibt es Kartoffeln oder die kartoffelähnlichen Wurzelknollen des Maniok und Yams.

Auf der folgenden Seite finden Sie das Rezept eines Eintopfs, der viele landestypische Zutaten vereint: Seelachs – wahlweise Scholle – trifft auf Kidneybohnen, Mais, Chilischoten und Süßkartoffeln. Viel Spaß beim Nachkochen.

Cecile Kone,  
CBM-Mitarbeiterin an der Elfenbeinküste

# Fischsuppe Kidney

*Zubereitungszeit: ca. 1 Std.*

## ZUBEREITUNG

- 1 Mais und Kidneybohnen in ein Sieb schütten, gut abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln würfeln. Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Chorizo pellen und in dünne Scheiben schneiden.
- 2 Öl in einem Suppentopf erhitzen, dann Zwiebeln und Wurststücke anbraten. Nach zwei Minuten die Kartoffeln hinzufügen und bei mittlerer Hitze fünf Minuten weiter braten, bis die Zwiebeln glasig werden. Die Chilischote ca. zwei Minuten lang mitbraten, dann entfernen.
- 3 Tomatenstücke unterrühren. Salz darüber streuen.
- 4 Knoblauch schälen, mit einer Gabel zerdrücken, mit Mais und Kidneybohnen in den Topf geben. Gemüsebrühe unterrühren. Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer hinzugeben.
- 5 Etwa 20 Minuten kochen. Zuletzt das Fischfilet klein schneiden und wenige Minuten in der Suppe ziehen lassen, bis der Fisch gar ist.

## ZUTATEN

für vier Portionen

- 2 Zwiebeln
- 2 kleinere Süßkartoffeln (500g)
- 2 Chorizowürste
- 2 EL Öl
- 1 grüne Chilischote
- 1 kleine Dose Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lorbeerblatt
- 800 ml kräftige Gemüsebrühe
- 500 g Fischfilet, beispielsweise Seelachs oder Scholle; aufgetaut und ohne Gräten
- 1 kleine Dose Maiskörner
- 1 kleine Dose Kidneybohnen
- Salz, (Lang-)Pfeffer





Foto: CBM/argumy+mbaiget



# Nicaragua

## Heißer Begleiter

Nicaragua hat besonders guten Kaffee, meist in Bio-Qualität. Sein würziges Aroma liegt oft in der Luft, denn die Nicaraguaner trinken ihn zu jedem Essen – so wie andere Völker Wasser oder Tee. Am liebsten nehmen die Nicaraguaner ihren Kaffee mit Zucker, manchmal auch mit Milch.

*Randnotiz*

*Mais, der Stoff, aus dem die Träume sind.  
Jedenfalls in der nicaraguanischen Küche.  
Der gelbe Kolben steckt in vielem:  
in Tortillas, Maisbrei und Gebäck.*

Auf dem Land haben traditionell die Frauen den Haushalt zu versorgen. Und obwohl Nicaragua noch immer sehr männerdominiert ist, bekommen sie dadurch eine gewisse Macht: Wenn man sie ärgert, kochen sie nicht. Punkt.

Die Mehrheit der Bevölkerung Nicaraguas lebt auf dem Land und kocht auf offenem Herdfeuer. Das ist nicht immer eine Frage des Geldes; viele haben in der Tat einen Gasherd in der Küche stehen. Doch sie meinen: Bestimmte Gerichte schmecken nur, wenn sie über Feuer gekocht werden.

Dies gilt sowohl für den omnipräsenten Mais als auch seine ständige Begleiterin, die Bohne. Auch Tortillas und Suppen lässt diese Art der Zubereitung nicht kalt.

Katharina Pfortner,  
CBM-Mitarbeiterin in Lateinamerika



# Gallo Pinto

*Einweichzeit Bohnen: mind. 1 Nacht  
Kochzeit Bohnen: mind. 45 Min.  
restliche Zubereitungszeit: ca. 30 Min.*

## ZUBEREITUNG

- 1 Reis zusammen mit der gehackten Zwiebel in einem Topf anbraten, bis er goldgelb ist. Dann mit einer Tasse Wasser aufgießen und bei kleiner Hitze weichkochen.
- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Gewürfelte Paprika und Knoblauch kurz anbraten.
- 3 Gekochte Bohnen dazugeben und ein wenig von dem Wasser, in dem die Bohnen gekocht wurden.
- 4 Alles zusammen so lange erhitzen, bis das Wasser fast verkocht ist.
- 5 Zum Schluss den gekochten Reis dazugeben und zusammen nochmal etwa fünf Minuten anbraten.

*Serviervorschlag:  
Zum Frühstück wird Gallo Pinto zusammen mit Rührei, Frischkäse und gebratenen Plátano-Scheiben (Kochbananen) serviert.*

## ZUTATEN

für vier Personen

- 1 Tasse Bohnen, gekocht  
(In Nicaragua verwendet man meist rote Bohnen. Etwas Kochwasser aufheben.)
- 1 Tasse Reis, ungekocht
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Tasse Wasser
- 1 kleine Paprika, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, geschnitten
- Öl (besonders lecker: Kokosöl)





ANNIAL  
NGO

CENTENNIAL  
MANGO

40



# Indien

## **Begehrte Heilige**

Als hätte sich die Sonne persönlich an einen Ast gehängt, baumelt die gelbe Frucht kurz vor der Ernte mit roten Apfelbäckchen an den Bäumen: Die Mango. Meist wird sie von Hand gepflückt. Sie wächst auf fast allen Kontinenten, selbst in Europa ist sie zu Hause – in Spanien. Mit Abstand die meisten Mangos gedeihen in Indien. Deswegen ist das Land auch Exportweltmeister. In mehreren Religionen gilt die saftige Frucht als heilig.

*Randnotiz*

*Indien – ein Land der Gegensätze: Arm trifft Reich, Dreck auf Glanz, Gestank auf Duft. Tristesse ergraut neben Farbenvielfalt, Süße und Schärfe lassen „mild“ nicht zu.*

Vor einigen Jahren war ich erstmals in Indien, um ein Trainingszentrum für Augenärzte zu eröffnen. Für mich war es ein Land der Extreme: Da waren die grauen, dreckigen Bezirke der Armen und die fast schon betäubende Farb Gewalt der Stoffe und Wandgestaltungen der Reichen.

So kontrastreich wie das Land ist seine Küche: Was sind sie scharf, diese Hauptspeisen! Und was sind sie süß, die indischen Torten und Desserts. Vorsicht, Diabetesgefahr!

Mir kam es vor, als bedeute der Genuss der Süßspeisen für viele ärmere Menschen einen kulinarischen Ausflug in die Welt der Privilegierten: bunt, süß, verführerisch.

Viele der Desserts sind übrigens mit Mango gemacht und das ist mir viel lieber als die Schwarzwälder Kirschtorte, die ich einst in Indien serviert bekam. Richtig, auch sie ist dort erhältlich: Bei den Elite-Konditoren der Luxusviertel.

Ingo Stelzer,  
CBM-Bereichsleiter Philanthropie in Bensheim



# Mango Float

*Zubereitungszeit: ca. 20 Min.  
Kühlzeit: 2 Stdn.*

## ZUBEREITUNG

- 1 Den Boden eines Gefäßes mit Keksen auslegen, bis er komplett bedeckt ist. Die restlichen Kekse zerbröseln und zur Seite stellen.
- 2 Mango in Scheiben schneiden und damit den Keksboden bedecken.
- 3 Sahne mit der Kondensmilch zusammen steif schlagen und eine dünne Schicht davon auf den Mangostücken verteilen.
- 4 Keksbrösel, Mangostücke und Sahne-Creme weiter schichten. Wie viele Schichten nötig sind, hängt von der Höhe der Auflaufform ab. Die letzte Schicht sind Mangostücke mit einem Sahnehäubchen.
- 5 Den Nachtisch für zwei Stunden in den Kühlschrank oder das Gefrierfach stellen. Beim Gefrierfach unbedingt 30 Minuten vor dem Servieren herausnehmen.
- 6 Den Float mit Karamellsirup verzieren.

## ZUTATEN

für sechs Personen

- 1 Mango
- 200 g Butterkekse
- 100 g Kondensmilch
- 200 g süße Sahne
- 25 ml Karamellsirup



**CBM Christoffel-Blindenmission Christian Blind Mission e.V.**

Stubenwald-Allee 5 · 64625 Bensheim · Spendenkonto IBAN: DE46 3702 0500 0000 0020 20

V.i.S.d.P.: Dr. Rainer Brockhaus, Dr. Peter Schießl · Das Logo und die Marke CBM sind rechtlich geschützt

Mit jeder Spende an die CBM helfen Sie, das Leben von Menschen mit Behinderung in den ärmsten Gebieten der Erde zu verbessern.  
Ihre Spende setzen wir für den von Ihnen angegebenen Zweck ein oder dort, wo sie am dringendsten gebraucht wird.