

Tô (für 8 Personen)

Tô ist das Grundnahrungsmittel in Burkina Faso. Davon wird jeden Tag gegessen. Tô ist ein Teig aus Hirse- oder Maismehl und wird häufig mit Soße und manchmal mit etwas Fleisch serviert. Es ist schnell zubereitet. Das ist für die Frauen ein großer Vorteil, denn wenn sie von den Feldern zurückkehren, haben sie schon den ganzen Tag hart gearbeitet.

Zutaten

- ◊ 1 kg Hirse- oder weißes Maismehl
- ◊ Wasser (+ Soße zur Auswahl)
- ◊ eventuell Zitrone



Zubereitung

Das Mehl wird in 3/4 Liter kaltem Wasser gelöst. Daraus entsteht eine Art Creme. Zwei Liter Wasser erhitzen bis es kocht. Dann wird portionenweise das aufgelöste Mehl dazu gegeben. Dazu mit einem Holzlöffel rühren. Dann wird die Hitze verkleinert, um zu verhindern, dass man sich am kochenden Tô verbrennt. Die Creme muss unter ständigem Umrühren gekocht werden, so dass sie nach und nach dicker wird. Sie sollte aber nicht ganz eindicken, deshalb bei Bedarf heißes Wasser nachgeben. Das Gericht ist fertig gekocht, wenn man eine Art Kuchen erhält, der sich vom Rand des Kochgefäßes löst. Das Tô wird dann in die gewünschte Form gegossen und warm mit einer Soße (z. B. Erdnusssoße auf S. 2) serviert.

! Bei dieser Zubereitungsart mit Hirsemehl wird kein Salz verwendet.



Sorge um Maleye

Kinderfastenaktion 2017

Erdnusssoße (für 4 Personen)

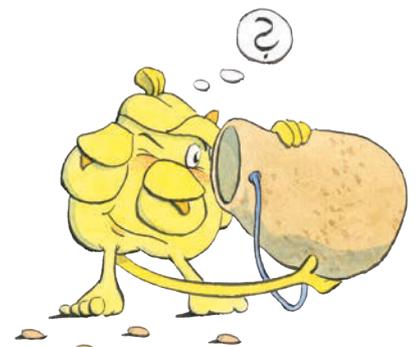
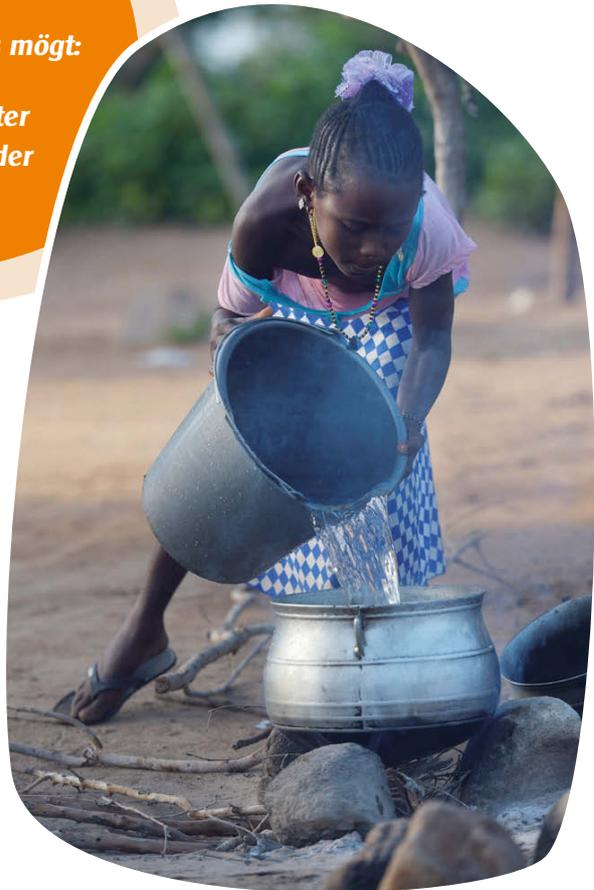
Zutaten

- 2 EL Öl
- 1 kleine Zwiebel, kleingehackt
- 1 kleine Dose Tomatenmark
- 3/4 Liter Wasser
- je nachdem wie scharf ihr es mögt: Ingwer oder Cayennepfeffer
- 200 g Erdnussmus oder -butter
- Gemüse wie Möhren, Kohl oder auch Kartoffeln
- Tô, Couscous oder Reis

Zubereitung

Das Öl in einem Topf erhitzen, die gehackte Zwiebel dazugeben, glasig werden lassen. Wenn ihr Gemüse dazugeben möchtet, dann dünstet es direkt mit. Mit dem Wasser ablöschen. Salz und Tomatenmark unterrühren. Kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und das Erdnussmus einrühren. Unter Rühren wieder aufkochen lassen. Die Soße ist sehr sämig und passt gut zu Tô, Couscous oder Reis und auch Hähnchenspießen.

Lasst es euch schmecken!



Sorge um Maleye

Kinderfastenaktion 2017

Ceesbar kleine pikante Pfannkuchen

Zutaten

- 2 gut ausgereifte Kochbananen (notfalls auch normale Bananen)
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 3-4 Eier
- 100 g Maismehl oder normales Mehl
- 2 rote Paprikaschoten (in breite Streifen geschnitten)
- 1/2 TL gemahlener Chili-Pfeffer
- 100 g Joghurt oder Schmand
- 3-4 EL Milch
- Pflanzenöl zum Braten



Zubereitung

Kochbananen, eine geviertelte Zwiebel und die Paprikaschoten zusammen mit der Milch im Mixer pürieren und in eine Schüssel geben. Eine Zwiebel hacken und zu der Mischung geben. Eier, Joghurt, Chili-Pfeffer hinzufügen. Mehl dazu geben und gut vermengen, bis man einen dickflüssigen Brei erhält. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Teigmischung löffelweise in das Öl geben, so dass sich handtellergröße Pfannkuchen bilden. Diese auf beiden Seiten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier legen, damit das Öl aufgesaugt wird, nach Wunsch salzen. Warm als Vorspeise servieren, eventuell mit etwas scharfer Tomatensoße.



Sorge um Maleye

Kinderfastenaktion 2017

Maan Nezim Nzedo

Fischeintopf mit Gemüse

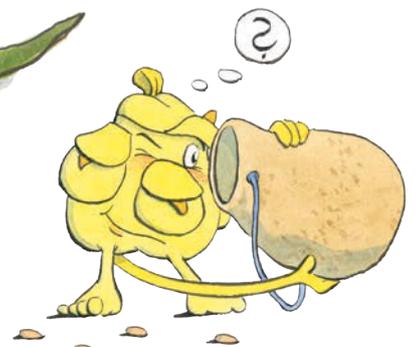
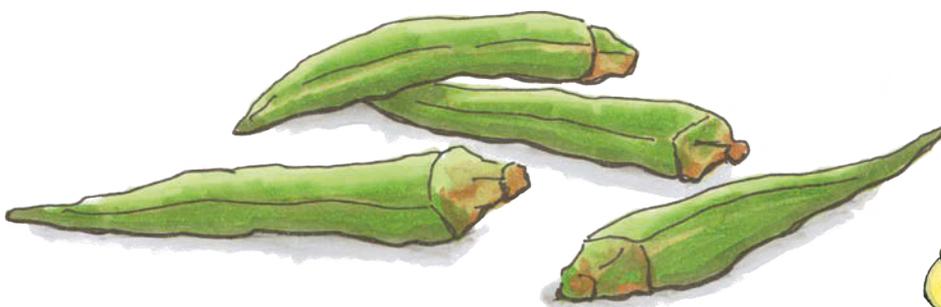
Zutaten

- 100 ml Pflanzenöl
- 300 ml Tomatenstücke aus der Dose
- 1 Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten
- Cayennepfeffer
- Salz
- 1 kg Fischfilet (vorzugsweise Brasse oder Rotaugen)
- 250 g Okraschoten, vorgekocht und halbiert
- 3 Karotten, in 1 cm dicke Stücke geschnitten
- 1 kleiner Kopf Weißkohl, geviertelt und in Streifen geschnitten
- 250 g grüne Bohnen, blanchiert
- 220 g Reis

Zubereitung

Öl und Tomatenstücke in einen Topf geben und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Zum Kochen bringen.

Fisch, Okraschoten, Karotten, Kohl und Bohnen in die Soße geben und zudecken. Aufkochen lassen und auf kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Reis zugeben und weitere 25 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Bei Bedarf mehr Wasser zugeben.



Banfora

Ananaskekse

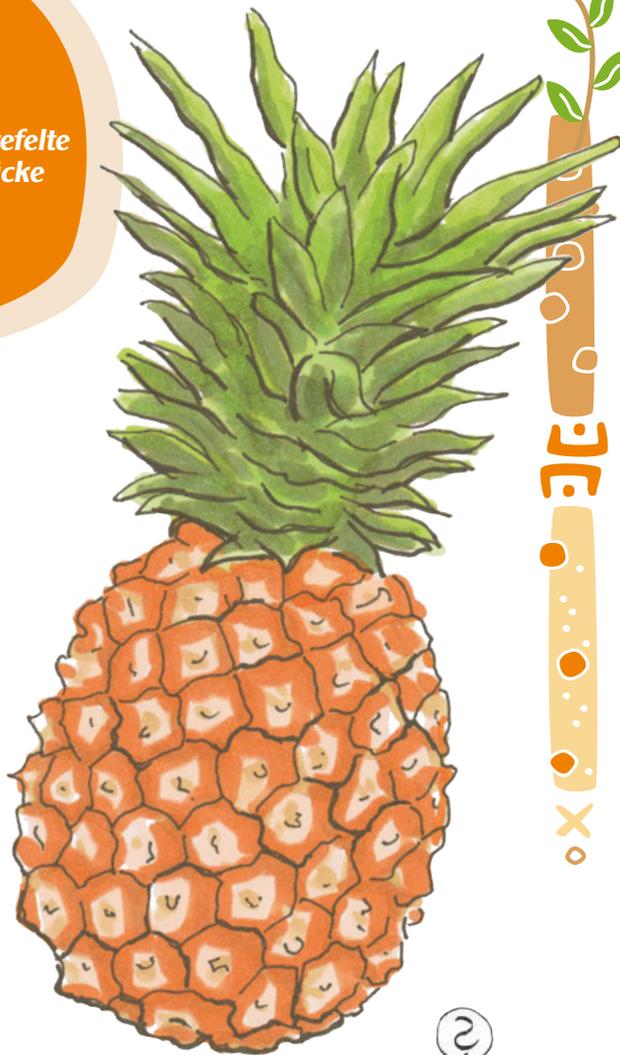
Zutaten

- 500 g Mehl
- 250 g Butter oder Margarine
- 200 g Zucker
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 100 g getrocknete, ungeschwefelte und ungezuckerte Ananasstücke (aus dem Reformhaus)
- 2 Eier
- Etwas Milch

Zubereitung

Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben. Butter oder Margarine in Stücken dazu geben und Mehl und Fett mit den Fingerspitzen zu einem krümeligen Teig verreiben. Zucker, Ananasstücke, die verrührten Eier und eine Prise Salz zugeben und zu einem Mürbeteig verarbeiten. Sollte der Teig zu trocken sein, etwas Milch zugeben.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 0,5 cm ausrollen. Mit einem Glas oder einer Tasse Kekse mit etwa 6 cm Durchmesser ausstechen auf ein leicht gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei ca. 170° C goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und möglichst frisch servieren.



Sorge um Maleye

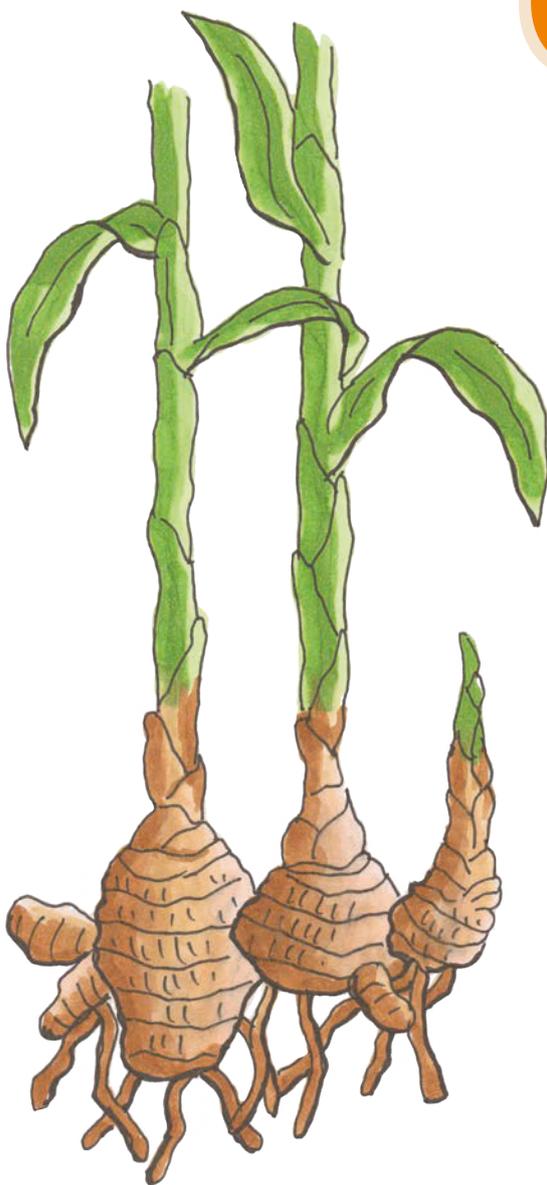
Kinderfastenaktion 2017

Lemouridji

Getränk

Zutaten

- Grüne Zitronen
- Ingwer oder Ingwerpuder
- Frische Pfefferminze
- Zucker



Zubereitung

Ingwer ins Wasser geben und einige Stunden ziehen lassen, dann mit einem Tuch absieben. Pfefferminze und Zitronensaft hinzugeben und wieder ziehen lassen. Dosierung nach Geschmack verändern. Beim ersten Versuch nicht zuviel Ingwer benutzen.



Sorge um Maleye

Kinderfastenaktion 2017