

## 472. Chochete vom 05. November 2018

### Nigerianische Küche

**WM Tabelle–2018 Gruppe D Rang 3 hinter Argentinien 2 und Kroatien 1**

Nigeria liegt im Westen des afrikanischen Kontinents am **Atlantischen Ozean**. Nigeria ist mit rund **140 Millionen** Menschen der mit Abstand bevölkerungsreichste Staat in Afrika.

#### *Apero-Spiessli*

\*\*\*\*\*

#### *Lavendaly (Nordafrikanische Spinatsuppe)*

\*\*\*\*\*

#### *Fisch an Erdnuss Sauce mit Jam, Ocra, Gari und Kochbananen*

\*\*\*\*\*

#### *Dessert: Ananas Kuchen*

#### *Bier, Wein Rioja El Coto, Chardonay*

**En guete wünscht eu Beat**

## Apero-Spiessli für 10 Personen

1 Honigmelonen  
Rohessspeck  
Salami  
div. Käse  
Cheerytomaten  
Dateln  
Bierstengel



## Vorspeise:

### Lavendaly (Nordafrikanische Spinatsuppe)

Zutaten für 4 Portionen

250 g frischer Spinat, grob gehackt  
100 g Basamti Reis  
2 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Tomatenpüree  
2 Tomaten klein geschnitten  
0.75 Liter Gemüsebrühe  
500 ml Joghurt, 3,5 % Fett  
1 EL frischer, gehackter Koriander  
1 Stange Lauchzwiebel, gehackt  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel  
geriebene Zitronenschale, Bio  
Pfefferminze Blätter klein schneiden  
Butter



#### Zubereitung:

Den gewaschenen Reis separat kochen bis er gar ist. Abtropfen lassen. Auf die Seite stellen

In einem Topf Zwiebeln und Knoblauch, Kümmel dünsten, Tomatenpüree und Tomaten begeben, anbraten, Gemüsebrühe begeben, köcheln, pürieren. Den gekochten Reis und Lauchzwiebel hinzugeben, Spinat, Koriander hinzufügen und 3 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Joghurt, Salz und Pfeffer, Pfefferminzblätter und Butter dazugeben, nicht mehr kochen (sonst scheidet das Joghurt)! Zum Schluss den Zitronenabrieb hineingeben und sofort servieren.

## Hauptspeise:

### Fisch an Erdnuss Sauce mit Jam, Ocra, Gari und Kochbananen

Zutaten für 4 Portionen

#### Fisch

4 Fischfilet ca. 150g – 200g

Mehl

1 Zitronen

Butter / Oel

Fische mit Zitrone, Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden, in der heissen Butter/Öl sanft braun braten

#### Erdnusssauce

75g gemahlene Erdnüsse

1 Zwiebel

1 Knoblauch

2 Tomaten

3 EL Tomatenmark

1/2 Grapefruit

Worcestersauce

#### Zubereitung:

Erdnüsse mahlen oder mörsern, 1/2 Grapefruit Fruchtfleisch herauslöffeln und in einem Gefäss zerdrücken

Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten, Tomatenmark, Tomaten, Grapefruit und Erdnüsse begeben und kurz köcheln lassen, mit Wasser ablöschen, auf die gewünschte Konsistenz einköcheln lassen. Ein Becher Jogurt begeben rühren, rühren rühren. Mit Gewürzen (im Glas) und event. mit Worcestersauce abschmecken. Sauce mit einem schönen Stück Butter binden.

## Yam (Gemüse)

*(Die Yamswurzel gibt es in vielen verschiedenen Sorten, aber alle sind reich an Stärke und lassen sich ähnlich wie Kartoffeln zubereiten)*

- 1 grosse Yam
- 1 Bouillonwürfel, Salz



### Zubereitung:

Yam schälen und in Stücke schneiden (wie Salzkartoffeln)  
In Salz.- Bouillonwasser kochen

## Ocra (Gemüse)

*(Die Okra ist eine der ältesten Gemüsepflanzen. Sie wurde schon vor mindestens 3000 Jahren von den Ägyptern an den Ufern des Nils kultiviert. Die Okra, auch Gemüse-Eibisch, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Malvengewächse)*

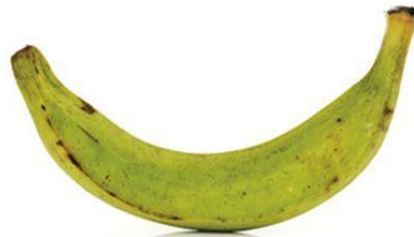
- Ocra
- 1 Tomate gewürfelt
- Peterli
- 2 Knoblauch
- Ital. Gewürzmischung
- Paprika, Salz



### Zubereitung:

Ocra waschen abtropfen lassen  
Stielansatz abscheiden, in ca. 1.5cm Stücke schneiden, Öl erhitzen, Knoblauch anschwitzen, und Ocra begeben, Ocra im heissen Öl anbraten bis sie ein wenig Farbe annehmen. Tomate dazugeben, köcheln lassen, Peterli und ital. Gewürzmischung dazugeben mit Paprika (süss) und Salz abschmecken.

## frittierte Kochbananen



2 Kochbananen (Pantain)  
Linsenmehl



### **Zubereitung:**

Bananen schälen, schräg schneiden. Leicht Salzen, Im Linsenmehl wenden, wenig Wasser dazugeben mischen. Marinieren lassen.

Bananen im **heissen** Öl schön langsam ausbacken. Kann kalt oder warm gegessen werden.

## **Gari (Mehl)**

*(Gari ist ein Maniokprodukt aus Afrika)*

1 Tasse Gari  
2 Tassen Rinderbouillon  
1 Zwiebel  
Butter



1 Zwiebel in Oel glasig dünsten Gari beugeben, kurz rührbraten mit Weisswein ablöschen. Mit der Hälfte der Bouillon aufgiessen, einköcheln und wieder Rinderbouillon dazugeben. Bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Schwarzem Pfeffer abschmecken. Butter unterheben

## Dessert: Ananas Kuchen

1 Dose Ananas 585ml (Saft in separatem Gefäß auffangen)  
200g Butter  
175g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
4 Eier aufschlagen und verrühren  
1 Zitrone  
250g Mehl sieben  
50g Maizena  
200 g Puderzucker  
½ Pack Backpulver

Backofen auf 170°C vorheizen

Butter, Zucker in eine Schüssel geben und schaumig schlagen, Eier untermengen, Zitronenschale in den Teig reiben, Mehl, Maizena und Backpulver dazugeben und zu einem glatten cremigen Teig verrühren, ein paar Ananasstücke für die Dekoration auf die Seite legen, Ananas unterheben

Keks Form einfetten und ca. 1Std. im Backofen auf der unteren Schiene (Ober-Unterhitze) backen.

Kuchen aus dem Ofen nehmen, Abkühlen lassen und stürzen

Puderzucker mit 4 EL Ananassaft verrühren, den noch warmen Kuchen damit überziehen. Mit Ananastücke verzieren.