

BEIGNET (KRÄPPELCHEN)

Zutaten

3 kg Weißmehl, 6 Päckchen Trockenhefe, etwa 500 g Zucker, Kokosraspel, 10 Vanillezucker, 2l Milch, etwas Öl für den Teig, ca. 3l Öl zum Ausbacken

- Aus den zimmerwarmen Zutaten einen Hefeteig kneten.
- An einem warmen Ort mindestens eine halbe Stunde lang gehen lassen.
- Wenn der Teig hoch genug ist, in einem Topf das Öl zum Ausbacken erhitzen.
- Aus dem Teig kleine Bällchen formen und in das heiße Öl geben. Die Menge sollte nicht zu groß sein, damit das Öl nicht zu sehr abkühlt und die Kräppelchen (Beignets) eine schöne braune Farbe bekommen.
- Die Beignets sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen und eine mittlere braune Farbe haben. Zum Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Hrsg.: Deutsche Angestellten-Akademie
Interkulturelle Arbeit
Merseburger Straße 237, 06130 Halle
Tel: 0345 13 68 71 35, Fax: 0345 13 68 71 50
e-mail: ikap@daa-bw.de,
web: <http://www.daa-ikap.de>



Afrikanische Rezepte



PILAU (Gemüsereis) (für ca. 6 Personen)

600 g Reis, 100 g Möhren, 2 Stück Paprika, 100 g grüne Bohnen (Feinfrost), 2 Zwiebeln, 2 Blätter vom Staudensellerie, Knoblauch (nach Bedarf), Speiseöl, gem. Nelken, Pfeffer, Salz, Curry, gemahlener Ingwer, , China- Gewürz, Muskat

- in einem Topf wird Öl erhitzt
- geschnittene Zwiebeln, Paprika, Möhren zugeben und alles zusammen vorsichtig andünsten
- geschnittenen Sellerie, Bohnen und gehackten Knoblauch unterrühren
- mit den Gewürzen abschmecken
- Reis zusammen mit kochendem Wasser (im Verhältnis 1:2) dazu geben, alles bei kleiner Hitze ca. 30 min. garen

FISCH IN GEMÜSESOBE (für ca. 6 Personen)

Räucherfisch (Makrele), 2 Zucchini, 2 Auberginen, 3 Paprika, 250 g Zwiebeln, 2 große frische Tomaten, 3 Blatt Staudensellerie, Pfeffer, Salz, Ingwer, Curry, Delikatess-Gewürz, Muskat, gekörnte Maggi-Brühe

- Öl erhitzen
- geschnittene Zwiebeln, Zucchini, Paprika und Sellerie darin andünsten
- frische Tomaten häuten, die Kerne entfernen und unterrühren, geschnittene Aubergine dazu geben
- mit den Gewürzen abschmecken
- wenn die Soße fertig ist, den Fisch vorsichtig in kleine Stücken zupfen und behutsam in die Soße einrühren

• ROTE SAUCE MIT FLEISCH (für ca. 6 Personen)

ca. 1 Kg Fleisch, 3 Zwiebeln, 3 Stück Paprika, 3 Blätter vom Staudensellerie, 2 kleine Dosen Tomatenmark, 1 große Dose geschälte Tomaten, 1 EL klare Brühe, 1 EL Erdnussbutter, Speiseöl, Knoblauch (nach Bedarf), gem. Ingwer, Curry, Pfeffer, Salz

- Fleisch in große Würfel schneiden, in erhitztem Öl braten
- Staudensellerie und Tomaten in kleine Würfel schneiden und in den Topf geben
- Zwiebeln und Paprika dazu geben, dann Pfeffer, Ingwer und Curry, später Tomaten mit Knoblauch dazu geben
- Klare Brühe und Wasser unterrühren
- ca. 5 min. vor Fertigstellung Erdnussbutter dazu, da sie sonst anbrennt, alles mit Salz abschmecken

VEGETARISCHE SOBE (für ca. 6 Personen)

2 Zucchini, 2 Auberginen, 3-4 Zwiebeln, 250 g Möhren, 250 g grüne Bohnen (Feinfrost), 1 Stange Porree, 3 Blätter Staudensellerie, 3 Stück Paprika, Speiseöl, 1 große Dose geschälte Tomaten, 2 kleine Dosen Tomatenmark, 1 EL Erdnussbutter, Pfeffer, Salz, Ingwer, Curry, Delikatess-Gewürz, Muskat, gekörnte Brühe

- Gemüse in kleine Würfel schneiden
- Öl erhitzen
- Zwiebel und Paprika darin andünsten
- Zucchini und Möhren dazu geben
- Sellerie und Aubergine dazu geben
- von den geschälten Tomaten den Saft abgießen, die Tomaten in Stücke schneiden und in den Topf geben
- mit den Gewürzen abschmecken
- Bohnen dazu geben
- 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Erdnussbutter und die gekörnte Brühe mit etwas heißem Wasser anrühren und in die Soße geben