

Matooke in Gemüse-Erdnusssoße



Das Matooke bekommst du in Uganda überall als Beilage zum Essen. So wie wir Nudeln oder Reis zur Hauptspeise essen, essen die Menschen in Uganda Matooke.

Zutaten

3 - 4 Kochbananen
 (bekommt man in asiatischen oder afrikanischen Läden/ggf. auf Märkten)
 1 Zwiebel
 4 Karotten
 4 Tomaten
 1 kleiner Blumenkohl
 2 - 3 EL Erdnussbutter
 etwas Öl
 etwas Salz & Pfeffer
 etwas Curry

für
4 Pers.

Zubereitung

- 1 Zuerst müsst ihr die Kochbananen sorgfältig schälen.
- 2 Dann schneidet ihr Bananen in Stücke und lasst sie im Wasser ca. 20 Minuten weichkochen (sie sollten nicht zerfallen). Etwas salzen und zur Seite stellen.
- 3 Schneidet dann Zwiebel in Ringe.
- 4 Wascht und putzt das restliche Gemüse und zerkleinert es anschließend.
- 5 Die Zwiebelringe könnt ihr dann mit etwas Öl anbraten. Die Karotten und den Blumenkohl dazugeben und kurz mitbraten.
- 6 Gebt dann die Tomaten dazu und würzt mit Curry, Pfeffer und Salz.
- 7 Gießt zwei Becher Wasser dazu und lasst das Gemüse kochen.
- 8 Nach etwa 10 Minuten 2 - 3 gehäufte Esslöffel Erdnussbutter (je nach Geschmack) zur Gemüsemischung dazugeben und gut umrühren. Weitere 10 Minuten kochen lassen (mittlere Hitze).
- 9 Serviert die Kochbananen entweder in Stücken oder zerdrückt mit Gemüse-Erdnuss-Soße.

Tipp: Kochbananen schmecken auch sehr gut gebraten: Einfach in dünne Scheiben schneiden und in viel Pflanzenöl braten oder fritieren.



Gärten
in Gefahr

Kinderfastenaktion 2014

Süßkartoffeln mit Erdnusssoße

Zutaten

3 große Süßkartoffeln
 2 Zwiebeln
 4 Tomaten
 200 g Erdnuskerne
 3 EL Öl
 1 TL Currypulver
 Salz und Pfeffer aus
 der Mühle
 200 ml Gemüse- oder
 Hühnerbrühe

für
4 Pers.



Zubereitung

- 1** Bringt in einem Topf 1 l Wasser zum Kochen. Schält die Süßkartoffeln, schneidet sie in Würfel und lasst sie mit einer Prise Salz in dem Wasser etwa 30 - 40 Minuten kochen.
- 2** Währenddessen könnt ihr die Erdnussauce vorbereiten. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, den Strunkansatz ausschneiden und würfeln.
- 3** Erhitzt in einer großen Pfanne das Öl und lasst die Zwiebeln zunächst etwas anbraten, bis diese leicht braun sind. Fügt etwa 1 TL frisch gemahlene Pfeffer und das Currypulver hinzu und rührt dabei ständig um. Dann die Tomaten und die Gemüsebrühe hinzugeben und salzen. Lasst das Ganze bei geringer Hitze köcheln, dabei muss es immer wieder umgerührt werden.
- 4** Als nächstes müssen die Erdnuskerne im Mixer oder in dem Mörser fein gemahlen werden. Zusammen mit $\frac{1}{2}$ l Wasser unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze 10 Min. kochen lassen.
- 5** Nun mischt das Gemüse unter die Erdnussauce und schmeckt es mit Salz und Pfeffer nochmals ab. Die Süßkartoffelstücke werden getrennt serviert.



Gärten
in Gefahr

Kinderfastenaktion 2014

Afrikanisches Huhn

Zubereitung

- 1** Zu Beginn schält ihr die Zwiebel und schneidet sie in Scheiben. Dann wascht ihr die Paprika, schneidet sie auf, entkernt sie und schneidet sie in Streifen.
- 2** Anschließend lasst ihr die Hähnchenteile in einer großen Pfanne im Pflanzenöl anbraten und nehmt anschließend das Fleisch heraus.
- 3** Nehmt das Fett bis auf 2 EL heraus und lasst den Bratensatz drin. Rührt dann Currypulver und Salz in die Pfanne sowie Zwiebelscheiben, Paprikastreifen und in Stücke geschnittene Tomaten. Das Ganze durchheben, zudecken und 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend legt ihr das Fleisch wieder in die Pfanne zurück. Das deckt ihr zu und lasst es solange köcheln, bis es gar ist.
- 4** Wenn das Fleisch fertig ist, nehmt ihr es raus und legt es auf eine Platte.
- 5** Zum Schluss gebt ihr die Erdnussbutter und das Wasser in die Pfanne und verrührt es mit dem Gemüse. Bringt es zum Kochen und füllt es anschließend über das Fleisch.
Dazu schmeckt Reis oder Couscous.



Zutaten

- 1 Hühnchen in Teile zerlegt
- 60 ml Pflanzenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Currypulver
- 1 große Zwiebel
- 1 große Rote Paprika
- 1 große Tomate
- 60 g Erdnussbutter mit Stücken
- 60 ml warmes Wasser

für
4 Pers.



Gärten
in Gefahr

Kinderfastenaktion 2014

Kashata



Zutaten

- 2 Tassen Zucker
- 2 Tassen Kokosmilch
- 2 Tassen geröstete Erdnüsse (Schale und Haut vorher entfernen)
- Ein halber Teelöffel Zimt oder Kardamom
- 1 Prise Salz
- 1 halbe Tasse Weizenmehl (wenn ihr mögt)

Zubereitung

- 1** Fangt damit an, den Zucker vorsichtig in einer heißen Pfanne zu erhitzen, bis er schmilzt und anfängt braun zu werden. Achtung! Der Zucker brennt sehr schnell an.
- 2** Reduziert die Hitze dann und fügt alle anderen Zutaten hinzu. Rührt dabei stetig weiter um.
- 3** Wenn alle Zutaten in der Pfanne sind, rührt ihr noch etwa 1 Minute weiter, bis alles gut durchgemixt ist.
- 4** Verteilt das Ganze auf einem Backblech (Tipp: Vorher das Blech mit Backpapier auslegen) und teilt es in Vierecke, solange es noch heiß ist. Abkühlen lassen - Fertig!



Gärten
in Gefahr

Kinderfastenaktion 2014