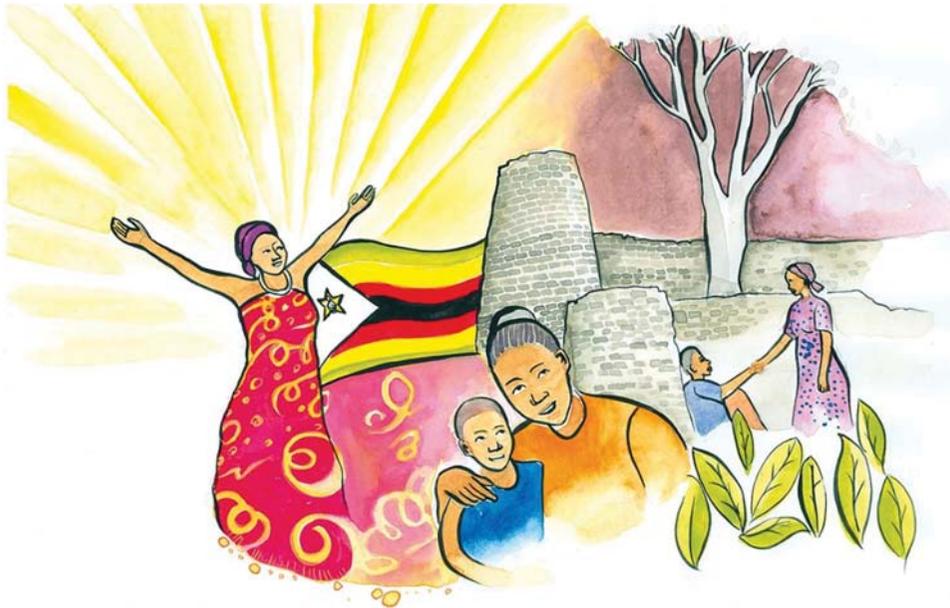




## Weltgebetstag 2020



**„Steh auf und geh!“**

### Rezepte aus Simbabwe

#### KURZE EINFÜHRUNG ZUR KÜCHE

Die simbabwische Küche ist heute geprägt von traditionellen Gerichten und von der Küche der ehemaligen englischen Kolonialherren. Der Maisbrei Sadza wird häufig mit britischen Fleischgerichten oder Eintöpfen kombiniert. Beliebt sind auch Sandwiches.

Durch die relative Armut eines Großteils der Bevölkerung und häufig auftretende Dürren wird die Vielfalt der Gerichte stark eingeschränkt. Auch wenn die wirtschaftliche Situation es nicht vermuten läßt, essen die Menschen in Simbabwe gerne Fleisch. Neben Geflügel und Schweinefleisch wird auch Krokodil, Kudu und Impala serviert.

Neben Mais, aus dem der feste Brei Sadza gekocht wird, bildet Hirse eine wichtige Grundlage der Küche Simbawes. Dazu kommen als Gemüse hauptsächlich Maniok und Kürbis.

Obst wie die lokal gezüchteten Bananen, Äpfel, Zitrusfrüchte, Mangos, Pfirsiche, Erd- und Makadamianüsse werden von den Einheimischen nur selten verzehrt.

Getrunken wird Chibuku, ein Bier aus Mais und Sorghum. Zu besonderen Anlässen wird auch das Maisbier Hwahwa gebraut. In den Bergen Simbawes wird Kaffee angebaut, der aber fast vollständig für den Export bestimmt ist.

## VORSPEISEN, SALATE, BEILAGEN

### **Fruchtiger Krautsalat** (6 Portionen)

¼ Weißkohl (gehobelt), 1 große Möhre (geraspelt),  
1 Schalotte (fein gewürfelt), 2 EL Ananas (fein geschnitten),  
1 Apfel (geraspelt), 3 EL Rosinen, 3 EL Mayonnaise

Alles nacheinander vermischen, zum Schluss die  
Mayonnaise dazugeben. 1 Stunde kaltstellen.

### **Kartoffelsalat mit Süßkartoffeln und Bacon** (4 Portionen)

4 mittlere Kartoffeln, 1 große Süßkartoffel, ½ kleine Zwiebel,  
½ grüne Paprika, ½ rote Paprika, 250 g Baconscheiben,  
2 EL Mayonnaise, 1 TL Salz

Kartoffeln und Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden  
und in Salzwasser weich kochen (15-20 min). Auskühlen  
lassen.

Baconscheiben in Streifen schneiden und in einer Pfanne  
ohne Fett auslassen, bis er leicht angebräunt ist. Bacon  
herausnehmen, in dem Fett die Zwiebelwürfel leicht  
bräunen. Paprika in kleine Würfel schneiden. Alles in einer  
Schüssel vorsichtig vermischen, zum Schluss die  
Mayonnaise unterheben.

### **Gemischter Salat mit Sardinen** (4 Portionen)

1 Dose Sardinen in Öl, 5-6 Blätter Kopf- oder Eisbergsalat,  
1 große Tomate, je 1 grüne, gelbe und rote Paprika,  
1 Gurke, 2 EL Salatdressing

Das Gemüse in Stückchen schneiden, Öl von den Sardinen  
abgießen. Alle Zutaten vermischen, zum Schluss  
Salatdressing unterrühren.

### **Rote-Bete-Salat mit Hähnchenbrust** (4-5 Portionen)

500 g Hähnchenbrust, 100 ml Wasser, ½ TL Salz, 3 Knob-  
lauchzehen, ½ Eisbergsalat in Streifen, 2 mittelgroße  
Tomaten (gewürfelt), 4 kleine gekochte rote Bete  
(gewürfelt), 3 TL frischer Dill (gehackt), 1 kleine grüne  
Paprika in feinen Streifen, ½ Tasse gehackte Cashewnüsse,  
1 TL Honig, 1 TL Senf, 1 Prise Salz, 3 EL Olivenöl, 1 EL  
weißer Balsamicoessig

Hähnchenbrust in Salzwasser mit Knoblauch aufkochen und  
bei geringerer Hitze weiter köcheln lassen, bis das Wasser  
verköcht ist. Hähnchenbrust abkühlen lassen und in feine  
Streifen schneiden.

Eisbergsalat, Tomatenwürfel und Zwiebeln in einer Schüssel  
vermischen und die Rotebetewürfel darauf verteilen.

Aus Honig, Senf, Essig, Salz und Pfeffer eine Salatsoße  
herstellen und darüber gießen.

Gehackte Cashewnüsse, Paprikastreifen und  
Hähnchenbrust darüber verteilen.

### **Sadza** (4 Portionen)

300 g Maismehl, 2 l Wasser

Das Wasser zum Kochen bringen und die Hälfte des  
Maismehls einrühren. Unter Rühren aufkochen und 15 min  
bei mittlerer Hitze weiter köcheln lassen. Das übrige  
Maismehl vorsichtig einstreuen, bis die gewünschte  
Festigkeit erreicht ist. Es soll eine festere Konsistenz als  
Kartoffelbrei haben.

Noch einige Minuten ausquellen lassen.

### **Chibarwe (Mais an Erdnussbutter)** (4 Portionen)

250 g Grobkörniger Polentamais, 1 l Salzwasser, 3 EL  
Erdnussbutter

Mais in kochendes Salzwasser geben und kochen, bis er gar ist (ca. 30 Minuten), Erdnussbutter zugeben und unter stetem Umrühren weitere 15 Minuten kochen lassen.

Wird zu Fleisch serviert.

### **Nhopi** (Maisbrei mit Kürbis)

1 Tasse Maismehl, ½ TL Zucker, 2 Tassen Wasser, 2 EL Erdnussbutter, 200 g Kürbis (geschält und entkernt), Salz

Kürbisfleisch würfeln und in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Den Kürbis durch ein Sieb gießen, die Kochflüssigkeit aufbewahren. Das gegarte Kürbisfleisch mit einem Kartoffelstampfer zu einem nicht zu dicken Muss zerstampfen. Dabei wenn nötig von der Kochflüssigkeit zugeben. 2 Tassen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und das Maismehl einrühren. Unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis ein dicklicher Brei entsteht. Den Kürbisbrei unter den Maisbrei heben. Anschließend die Erdnussbutter zugeben und alles gründlich verrühren. Mit Salz abschmecken. Unter gelegentlichem Umrühren einige Minuten köcheln lassen. Dabei von der Kochflüssigkeit des Kürbis zugeben, bis der Brei die gewünschte Konsistenz hat.

Mit gedünstetem Blattspinat servieren.

## **FLEISCH**

### **Hackbällchen** (20-25 Stück)

für die Hackbällchen:

250 g Rinderhack, 250 g Hühner- oder Putenhack, 250 g Schweinehack, 1 TL Salz, ½ kleine Zwiebel (fein gewürfelt), 1 TL Knoblauch und Petersilie (fein gehackt), 3 EL Semmelbrösel, 1 Ei, 2 EL Öl

Alle Zutaten (außer Öl) gut verkneten. Mit einem Esslöffel Portionen abstechen, Bällchen formen, auf eine Platte legen und eine halbe Stunde kalt stellen. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Öl beträufeln, bei 180°C ca. 15 min goldbraun backen.

Für die Sauce:

1 TL Knoblauch (gerieben), 1 TL Ingwer (gerieben), 100 ml Sojasauce, 50 ml Honig, 50 ml passierte Tomaten, 50 ml Wasser, 40 g brauner Zucker, 1 EL Öl

Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Ingwer hineingeben und kurz anschwitzen (nicht bräunen). Sojasauce, Honig, passierte Tomaten und Wasser gut vermischen, in die Pfanne geben und zum Kochen bringen. Zucker einrühren und die Hitze reduzieren. Bei kleiner Hitze 3-5 min köcheln lassen. Die Sauce über die fertigen Hackbällchen geben und gut vermischen.

### **Rindfleischartopf mit Süßkartoffeln** (4 Portionen)

1kg Rindergulasch, 1-2 l Rinderbrühe, 1 mittelgroße Zwiebel (fein gewürfelt), 1 Süßkartoffel (gewürfelt), 1 Möhre (gewürfelt), 4 Knoblauchzehen, ¼ TL Currypulver, 1 TL Salz, 1 EL Tomatenmark, 2 große Tomaten (gehackt), 50 ml pürierte Tomaten, 2 EL Öl

Öl in einem Bratentopf erhitzen, Rindfleischwürfel braun anbraten und salzen. Knoblauchzehen dazu geben und soviel Brühe angießen, dass das Fleisch bedeckt ist. Bei geringer Hitze gar kochen. Die Kochflüssigkeit in ein Gefäß abgießen und beiseitestellen. Zwiebel und Curry zum Fleisch geben und bei hoher Hitze 2 min braten. Hitze reduzieren. Alle Tomaten, Süßkartoffel, Möhre und Brühe (mindestens 100 ml, evtl.

Wasser dazugeben) in den Topf geben. Solange kochen, bis Süßkartoffeln gar sind. Mit Gewürzen abschmecken.

Beilage: Sadza oder Reis

### **Huhn in Erdnusssauce** (4 Portionen)

1 kg Huhn, 3 EL Mehl, 4 EL Öl, 1 rote Zwiebel (gehackt), 1 Knoblauchzehe (gepresst), ½ EL Ingwer (gerieben), 1 rote Paprika, 2 Tomaten (gewürfelt), ¼ l Geflügelfond, 200 g Erdnussbutter, ½ TL Rosmarin, Salz Pfeffer

Mehl mit Salz und Pfeffer würzen, Huhn portionieren und die Stücke in Mehl wälzen. Im Öl rundherum braun anbraten, aus dem Topf nehmen und warm stellen. Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und Ingwer im Bratfett andünsten. Fleisch hinzugeben, Fond angießen, salzen und pfeffern. Rosmarin darüber streuen und alles bei kleiner Hitze eine halbe Stunde köcheln. Erdnussbutter unterrühren, ein wenig Wasser zufügen und alles noch weitere 15 Minuten garen.

## **VEGETARISCHES**

### **Gefüllte Tomaten** (6 Portionen)

1 Dose Sardinen in Chilisauce, 6 mittelgroße Tomaten, ¼ Zwiebel (fein gehackt), je ¼ grüne, gelbe und rote Paprika (fein gewürfelt), 100 g Cheddarkäse (gerieben), Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Den oberen Teil der Tomate wie einen Deckel abschneiden. Tomaten mit dem Löffel aushöhlen. Die Sardinen in eine Schüssel geben und mit der Gabel zerteilen, Zwiebel und Paprika dazu und leicht mit Pfeffer und Salz würzen. Die Masse in die Tomaten füllen.

In einer hitzebeständigen Form mit Cheddarkäse bestreuen

und bei 180 Grad 10 Min. überbacken.

### **Vegetarisches Sandwich** (6 Portionen)

12 Scheiben Sandwichbrot, 1 Salatgurke, 1 große Tomate, 2 Möhren, 2 Frühlingszwiebeln (nur das Grüne), 1 grüne Paprika, 1 Salatherz, Salz und Pfeffer zum Würzen, Butter

Gurke und Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Paprika in Streifen, das Salatherz zerteilen, Möhren raspeln. Sandwichbrote mit Butter bestreichen. Auf 6 Scheiben Salatblätter verteilen, darauf Gurke, etwas salzen, dann Paprika, Zwiebelgrün und Tomaten. Nochmal salzen und pfeffern. Möhrenraspel darüber streuen. 6 Scheiben Brot drauflegen, diagonal schneiden.

### **Käse-Sandwich aus der Pfanne** (6 Portionen)

12 Scheiben Sandwichbrot, 100 g Cheddarkäse geraspelt, Öl für die Pfanne

Den Cheddarkäse auf 6 Brotscheiben verteilen, mit den andern Scheiben abdecken, gut andrücken. Öl in der Pfanne erhitzen und die Brote von beiden Seiten leicht braun braten. Diagonal durchschneiden.

### **Auberginen-Kartoffel-Auflauf** (4 Portionen)

4 Kartoffeln, 1 mittlere Aubergine, 1 große Tomate, 1 kleine Zwiebel, ½ gelbe Paprika (gewürfelt), 5 Knoblauchzehen (gehackt), 200 g Cheddarkäse (gerieben), 100 ml Sahne, Salz, Pfeffer

Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und ½ Stunde ziehen lassen, um die Bitterstoffe zu reduzieren. Abspülen und in Auflaufform legen. Tomate und Zwiebel in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, dünne Scheiben hobeln.

Etwas Knoblauch auf die Auberginenscheiben streuen, darauf Tomatenscheiben, salzen, pfeffern.  
Paprika, Zwiebel und etwas vom Käse darauf verteilen.  
Dann Kartoffelscheiben als letzte Lage und etwas salzen.  
Den restlichen Käse darauf streuen und Sahne angießen.  
Mit Deckel 45 min bei 180°C backen. Deckel abnehmen, nochmal 15 min backen bis die Kartoffel gar sind.

### **Gebratener Reis mit Gemüse** (4-6 Portionen)

3 Tassen gekochter Reis, ½ Zwiebel (gewürfelt), 2 TL Knoblauch (gerieben), 1 EL Tomatenmark, 1 EL brauner Zucker, 1 große Möhre (klein gewürfelt), 150 g Butternut Kürbis (gewürfelt), 150 g grüne Bohnen (mundgerechte Stücke), 2 EL Sojasauce, ½ TL Salz, 1 Tasse Blumenkohl-röschen, 3 EL Öl, ½ TL Ingwer (gerieben), ½ TL Currypulver

Öl, Knoblauch und Ingwer in einer Pfanne langsam erhitzen und goldgelb werden lassen. Zwiebeln und Currypulver dazugeben und kurz anschwitzen.

Möhre, Kürbis und Zucker dazugeben und 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Grüne Bohnen, Blumenkohl, Tomatenmark und Salz und Sojasauce dazugeben, nochmals 2 min schmoren. Dann den Reis gut mit dem Gemüse vermischen und nochmals unter Rühren 5 min schmoren lassen, mit Salz abschmecken.

### **Muriwo-Gemüse** (4 Portionen)

1 Zwiebel (gehackt), 400 g beliebiger Kohl, 2 Tomaten, 4 Frühlingszwiebeln, 3 EL Butter, Salz, Pfeffer

Alle Zwiebeln in Butter andünsten. Kohl und Tomaten (in Streifen geschnitten) dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 30 min bei kleiner Hitze köcheln.

Gemeinsam mit Sadza servieren.

### **Derere - Okra** (4 Portionen)

1 Prise Salz, 1 EL Öl, ½ l Wasser, 1 TL Soda, 300 g Okra (in dünne Scheiben), 1 Zwiebel (gehackt), 2 Tomaten (klein gewürfelt)

Wasser mit Soda aufkochen, Okra begeben und auf kleiner Hitze ca. 25 Minuten kochen lassen, bis Okra weichgekocht ist. Zwiebel in Öl leicht anbraten, zusammen mit den Tomaten dem Okra begeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 15 Minuten unter ständigem Rühren bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Okra wird mit Sadza serviert.

### **Bohnen-Mais-Topf**

1 EL Butter, 1 Prise Chilli, 1 TL Paprikapulver (süß), 1 Prise Pfeffer, 250g Polentamais, 1 TL Salz, 150 g Wachtelbohnen

In einer Pfanne 1 Liter Wasser aufkochen und den Mais dazugeben. Eine Stunde kochen lassen und dabei regelmäßig rühren. Die Bohnen abspülen bis das Wasser klar und nicht mehr schleimig ist, diese dann zum Mais in die Pfanne geben. Die restlichen Zutaten dazu, gut umrühren und eine weitere Stunde kochen lassen. Gelegentlich umrühren.

## **DESSERT UND KUCHEN**

### **Apfel-Crumble** (4 Portionen)

3 große Äpfel (geschält und grob geraspelt), 2 Tassen Semmelbrösel, 1 TL geriebene Zitronenschale, ½ TL Zimt, 100 ml heller Sirup, 75 g Zucker, 50 ml Zitronensaft, 50 ml Wasser

Eine Auflaufform fetten und mit Semmelbrösel dünn bestreuen. Apfelraspel, Zimt und Zitronenschale vermischen, die Hälfte davon in die Schale geben, mit Semmelbrösel bestreuen. Dies wiederholen und mit Semmelbrösel abschließen.

Sirup, Zucker, Zitronensaft und Wasser in einem Topf erhitzen und solange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Mischung über den Crumble gießen.

Bei 180°C 1 Stunde backen.

### **Vanille Kuchen** (26 cm Springform)

200 g Butter oder Margarine, 200 g braunen Zucker, 400 g Weizenmehl, 2 TL Backpulver, 1 TL Vanilleessenz, 1 TL Salz, 200 ml Milch, 3 Eier

Aus den Zutaten einen glatten Rührteig herstellen, in eine gefettete Springform geben und bei 160 Grad ca. 45 min backen.

Der Kuchen kann nach dem Abkühlen mit Buttercreme oder Sahne bestrichen werden

### **Schwarzwälder Kirschtorte** (ist in Simbabwe sehr beliebt)

Für den Knetteigboden:

125 g Mehl 10 g Kakao, 3 g Backpulver, 50 g Zucker, 1 Vanillezucker, 1 Eiweiß, 70 g Butter

Alle Zutaten zu einem festen Teig kneten, kühl stellen und dann in einer gefetteten Springform (26 cm) bei 160 Grad 15-20 min backen. Den Boden sofort nach dem Backen vom Blech lösen und abkühlen lassen.

Für den Bisquitboden:

4 Eigelb, 2 EL warmes Wasser, 100 g Zucker, 1 Vanille-

zucker, 3 Tropfen Bittermandelöl, 1 Prise Zimt, 3 Eiweiß, 75 g Mehl, 10 g Kakao, 30 g Stärke, ½ TL Backpulver

Eischnee aus den 4 Eiweiß und 2/3 des Zuckers herstellen und beiseitestellen.

Eigelb, Wasser und restlichen Zucker verquirlen. Mehl, Stärke, Kakao, Gewürze und Backpulver vermischen und vorsichtig unter die Zuckereimasse schlagen.

Den Eischnee unterheben und in einer mit Backpapier ausgelegten Springform (ohne Fett) im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad 20 min backen. Langsam auskühlen lassen und dann mit einem scharfen Messer in 2 Böden zerteilen.

Kirschfüllung: 1 Glas Sauerkirschen, 50 g Zucker, 40 g Stärke

Kirschen aufkochen, Stärke in etwas Kirschsafft auflösen und unter die Kirschen rühren, 1 min sprudelnd kochen lassen und dann abkühlen (soll sehr steif werden)

Sahne: 3 mal 200 ml Schlagsahne mit je 1 Vanillezucker und 1 Sahnesteif schlagen

Zubereitung: Knetteigboden auf eine Kuchenplatte legen (am besten seitlich 4 Streifen Backpapier unterlegen, die nach der Fertigstellung der Torte vorsichtig herausgezogen werden können, so dass die Tortenplatte sauber bleibt), Hälfte der Kirschfüllung darauf geben, ¼ der Sahne verstreichen, darauf die untere Bisquithälfte. Die restliche Kirschfüllung und wieder ¼ der Sahne verstreichen und mit dem 2. Teil des Bisquitbodens abdecken. Die gesamte Torte oben und seitlich mit der Sahne bestreichen und mit 100 g Schokostreusel verzieren.