Rezepte Simbabwe

Salate:

Fruchtiger Krautsalat
(6 Portionen)

¼ Weißkohl gehobelt
1 große Möhre geraspelt
1 Schalotte fein gewürfelt
2 EL fein geschnittene Ananas
½ mittel großer Apfel geraspelt
3 EL Rosinen
3 EL Mayonnaise

Weißkohl gut mit den Möhrenraspeln vermischen, Schalottenwürfel dazu geben.

Dann Rosinen, Ananas untermischen. Die Apfelraspel unterheben. Wenn alles gut vermischt ist, die Mayonnaise dazu geben, nochmals sehr gut vermischen.

1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Kartoffelsalat mit Süßkartoffeln und Bacon
(4 Portionen)

4 mittelgroße 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 und in Würfel schneiden. In gesalzenem Wasser weich kochen (ca. 15 – 20 min). Garpunkt mit einem Messer testen. Auskühlen lassen.
Baconscheiben in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett auslassen, bis er leicht gebräunt ist. Bacon aus der Pfanne nehmen. Im Fett die gewürfelte Zwiebel leicht bräunen.
Paprika in kleine Würfel schneiden.
Alle Zutaten in einer Schüssel vorsichtig vermischen und zum Schluss die Mayonnaise unterheben.

Gemischter Salat mit Sardinen
(4 Portionen)

1 Dose Sardinen in Öl
5 – 6 Blätter Kopfsalat oder Eisbergsalat
1 große Tomate
1 grüne Paprika
1 gelbe Paprika

1 rote Paprika
1 mittelgroße Gurke
2 EL Salatdressing

Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen. Tomate, Paprika und Gurke in Würfel schneiden.
Öl von den Sardinen abgießen.
Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und das Salatdressing dazu geben. Nochmal vermischen.

→ **Knoblauch-Essig-Salatdressing**
(ergibt 60 ml.)

2 mittlere Knoblauchzehen fein gehackt
2 TL gehackte Petersilie
½ TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer
2 ½ EL Olivenöl
2 EL Weißwein Essig
2 EL Zucker

Alle Zutaten in ein verschließbares Gefäß (Schüttelbecher, Marmeladenglas oder Flasche) geben und gut, durch kräftiges schütteln vermischen. Hält sich im Kühlschrank mehrere Tage.

→ **Rote Bete Salat mit Hähnchenbrust**
(4 – 5 Portionen)

500 g Hähnchenbrust
100 ml Wasser
½ TL Salz
3 Knoblauchzehen
½ Eisbergsalat in Streifen
2 mittelgroße Tomaten, gewürfelt
4 kleine gekochte rote Beete, gewürfelt
½ kleine rote Zwiebel fein, gewürfelt
3 TL gehackter frischer Dill
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 Balsamico Essig

Die Hähnchenbrust im Wasser, mit Salz und Knoblauch in einem Topf zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und weiterköcheln lassen bis das Wasser verkocht ist. Hähnchenbrust abkühlen lassen. In schmale Scheiben schneiden.
Eisbergsalat, Tomatenwürfel und Zwiebel in eine Schüssel geben und vermischen. Rote Bete darauf verteilen.
Aus Honig, Senf, Öl Essig, Salz und Pfeffer eine Salatsauce herstellen und darüber gießen.

Gehackte Cashewnüsse, Paprikastreifen und Hähnchenbrust darüber verteilen.

Snacks:

→ **Gefüllte Tomaten**
(6 Portionen)

1 Dose Sardinen in Chilisauce
6 mittelgroße Tomaten
¼ kleine Zwiebel fein gewürfelt
¼ grüne Paprika fein gewürfelt
¼ rote Paprika fein gewürfelt
¼ gelbe Paprika fein gewürfelt
100 g Cheddar gerieben
Salz, Pfeffer zum Abschmecken

Den oberen Teil (wie einen Deckel) von den Tomaten abschneiden. Tomaten mit einem Löffel aushöhlen.
Die Sardinen in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerteilen. Zwiebel- und Paprikawürfel dazu geben leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in die Tomaten füllen.
In eine ofenfeste Schale setzen und den geriebenen Käse auf den Tomaten verteilen.
Bei 180 Grad 10 Minuten überbacken.

→ **Vegetarisches Sandwich**
(6 Personen)

12 Scheiben Sandwichbrot
1 große Salatgurke
1 große Tomate
2 mittelgroße 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 und das Salatherz zerteilen. Möhren raspeln.
Sandwichbrot mit Butter bestreichen. Salatblätter auf 6 Scheiben verteilen. Darauf Gurke, etwas salzen. Dann Paprikastreifen, das in Streifen geschnittene grün der Frühlingszwiebel und die Tomaten. Nochmals salzen und pfeffern. Möhrenraspel darüber streuen.
Die übrigen 6 Scheiben Brot darauf legen und diagonal durchschneiden.

→ **Käse Sandwich aus der Pfanne**
(6 Portionen)

12 Scheiben Sandwichtoast
100 g Cheddar geraspelt

etwas Öl für die Pfanne

Den Cheddar auf 6 Brotscheiben verteilen. Mit den restlichen Scheiben abdecken und gut andrücken.
Öl in der Pfanne erhitzen und die Sandwiches bei mittlerer Hitze von beiden Seiten leicht braun braten.
Die Sandwiches diagonal durchschneiden.

Hackbällchen
(20 – 25 Stück)

für die Hackbällchen:
250 g Rinderhack
250 g Hähnchen- oder Putenhack
250 g Schweinehack
1 TL Salz
½ kleine Zwiebel fein gewürfelt
1 TL gehackter Knoblauch und Petersilie
3 EL Semmelbrösel
1 Ei
2 EL Öl

für die Sauce:

1 TL geriebener Knoblauch
1 TL geriebener Ingwer
100 ml Soja Sauce
50 ml Honig
50 ml passierte Tomaten
50 ml Wasser
40 g brauner Zucker
1 EL Öl

Die Zutaten für die Hackbällchen, ohne das Öl, gut mit einander verkneten. Mit einem Esslöffel, Portionen aus der Masse abstechen und zu gleichmäßigen Bällchen formen. Am besten die Bällchen auf eine Platte legen. Wenn alle Bällchen geformt sind, diese für eine ½ Stunde kühl stellen.
Dann die Bällchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit dem Öl beträufeln. Bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen bis sie goldbraun sind.

Für die Sauce das 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. Den Zucker einrühren und die Hitze reduzieren. Bei kleiner Hitze 3 – 5 Minuten köcheln lassen. Die Sauce über die fertigen Hackbällchen geben und gut vermischen.

Vegetarisch und Beilagen :

Sadza
(4 Portionen)

300 g Maismehl

2 l Wasser

Das Wasser zum Kochen bringen und 150 g Maismehl einrühren. Unter Rühren aufkochen und 15 Minuten bei mittlerer Hitze weiterköcheln lassen. Das übrige Maismehl vorsichtig einstreuen bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist. Es sollte die Konsistenz wie Kartoffelpüree haben. Noch einige Minuten quellen lassen.

Gebratener Reis mit Gemüse
(4 – 6 Portionen)
3 Tassen gekochter Reis
½ Zwiebel gewürfelt
2 TL geriebener Knoblauch
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 Blumenkohlröschen
3 EL Öl
½ TL geriebener Ingwer
½ TL Currypulver

Öl, Knoblauch und Ingwer in eine Pfanne geben und langsam erhitzen. Wenn Knoblauch und Ingwer goldgelb sind, die Zwiebel und das Currypulver dazugeben. Kurz anschwitzen. Möhre, Kürbis und Zucker dazu geben und 2 – 3 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Grüne Bohnen, Blumenkohl, Tomatenmark, Salz und Sojasauce dazu geben und nochmals 2 Minuten schmoren. Dann den Reis dazu geben und gut mit dem Gemüse vermischen. Nochmals 5 Minuten unter rühren schmoren. Mit Salz abschmecken.

Auberginen-Kartoffel Auflauf
(4 Personen)

4 mittelgroße Kartoffeln
1 mittelgroße Aubergine
1 große Tomate
1 kleine Zwiebel
¼ gelbe Paprika gewürfelt
5 Knoblauchzehen gehackt
200 g Cheddar gerieben
100 ml Sahne
Salz, Pfeffer

Aubergine in Scheiben schneiden und salzen. Eine ½ Stunde ziehen lassen, um die Bitterstoffe zu reduzieren. Abspülen und in eine Auflaufform legen.
Tomate und Zwiebel in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln.
Etwas Knoblauch auf die Auberginenscheiben streuen. Darauf die Tomatenscheiben verteilen, etwas salzen und pfeffern. Als nächstes die Paprika, Zwiebel und etwas Käse darauf verteilen. Dann die Kartoffelscheiben als abschließende Lage darauf geben. Etwas salzen. Den restlichen Käse darüber streuen und die Sahne angießen.

Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und 45 Minuten bei 180 Grad im Backofen backen. Alufolie abnehmen und noch 15 Minuten backen, bis die Kartoffeln gar sind.

Muriwo-Gemüse
(4 Personen)

1 gehackte Zwiebel
400 g Kohl (Pak Choi, Spitzkohl, Chinakohl oder Weißkohl)
2 Tomaten (mittelgroß)
4 Frühlingszwiebeln
3 EL Butter
Salz, Pfeffer

Für das Gemüse Kohl und Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden, die Tomaten in schmale Stücke. Zwiebeln und Frühlingszwiebeln in der Butter andünsten. Kohl und Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
Gemeinsam mit Sadza servieren.

Eintöpfe :

Pfifferling Eintopf
(4 – 6 Personen)

6 Tassen Pfifferlinge
1 TL Salz
½ TL gemahlener Pfeffer
1 TL Currypulver
2 kleine Zwiebeln
4 mittelgroße Tomaten gehackt
2 TL Tomatenmark
200 ml Wasser
2 EL Öl
Die Pfifferlinge putzen und in mundgerechte Stücke zerteilen.
Das Öl erhitzen, die Pfifferlinge dazu geben und salzen und pfeffern. Bei gelegentlichem Umrühren, 10 Minuten braten. 100 ml Wasser angießen und einkochen lassen. Nochmals 1 Minute braten. Zwiebel und Currypulver dazu geben, 2 Minuten mitbraten. Dann Tomaten und Tomatenmark unterrühren und weitere 3 – 5 Minuten braten. Das restliche Wasser angießen und 5 Minuten köcheln lassen.
Dazu Sadza servieren.

Rindfleischeintopf mit Süßkartoffeln
(4 Personen)

1 kg Rindergulasch
1 – 2 l Rinderbrühe
1 Süßkartoffel in Würfeln
1 mittelgroße Zwiebel feingewürfelt
1 mittelgroße Möhre in Würfeln
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 köcheln lassen bis das Fleisch gar ist.
Die Kochflüssigkeit in ein Gefäß abgießen und beiseite stellen. Zwiebel und Curry zum Fleisch geben und bei hoher Hitze 2 Minuten braten. Hitze reduzieren. Tomaten, Tomatenmark, pürierte Tomaten, Süßkartoffeln, Möhre und die Brühe (mindestens 100 ml, gegebenenfalls mit Wasser auffüllen) in den Topf geben. Solange Köcheln bis die Süßkartoffelwürfel gar sind (ca. 15 Minuten). Mit den Gewürzen abschmecken.
Beilage: Sadza oder Reis

→ **Schweinefleischeintopf**
(4 Personen)

500 g Schweineschulter ohne Knochen (alternativ Hähnchenbrust)
½ Zwiebel fein gewürfelt
2 Tomaten gewürfelt
3 Knoblauchzehen zerdrückt
4 EL braunen Zucker
1 TL Salz
½ TL gemahlener Pfeffer
3 EL Öl

Schweineschulter in Würfel schneiden, salzen und pfeffern. Öl erhitzen, das Fleisch den Knoblauch darin anbraten bis es braun ist. Den Zucker darüber streuen und unter Rühren 2 Minuten weiter braten. Die Zwiebel hineingeben und kurz mit schmoren. Dann die Tomaten dazu geben, umrühren. Bei geringer Hitze im geschlossenen Topf köcheln lassen bis die Tomaten zerkocht sind und das Fleisch gar.
Beilage: Sadza oder Reis

Desserts :

→ **Brot-und-Butter-Pudding mit Schokolade**
(6 – 8 Personen)

1 Kasten Weißbrot Kruste entfernen und in Scheiben schneiden
Butter zum bestreichen
100 g Kochschokolade gehackt
200 ml Sahne
500 ml Milch

3 EL Vanillesoßenpulver
6 Bananen in Scheiben
½ TL Zimt
Zucker

Die Brotscheiben buttern und diagonal durchschneiden. Eine Lage Brotscheiben in eine Auflaufform legen, mit Schokolade bestreuen, darauf Bananenscheiben verteilen und 100 ml Sahne angießen. Dies wiederholen bis das Brot und die Bananen aufgebraucht sind. Das Vanillesoßenpulver mit 50 ml Milch anrühren, die restliche Milch in die Mischung geben und über den Auflauf geben.
30 – 40 Minuten bei 180 Grad backen.
Mit Zimtzucker bestreuen.

→ **Apfel Crumble**
(4 Personen)

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 gefettete Auflaufform mit Semmelbröseln dünn ausstreuen. Zitronenschale, Zimt und Apfelraspeln vermischen. Die Hälfte der geraspelten Äpfel darauf verteilen und mit Semmelbrösel bestreuen. Die Schritte wiederholen und mit Semmelbröseln 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 Grad 1 Stunde backen.

→ **Bao-nana Bundt Cake (Affenbrotfrucht-Bananen Kuchen)**
(für Napfkuchenform Größe 24)

300 g Weizenmehl
1 TL Backpulver
50 g Baobab Pulver erhältlich in Bioläden und Reformhäusern
200 g Zucker
4 mittelgroße Bananen zerdrückt
2 Eier
125 ml Sonnenblumenöl
200 ml Buttermilch

Alle Zutaten mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten.
In eine gefettete Backform geben. Bei 180 Grad 40 - 50 Minuten backen. 10 Minuten in der Form abkühlen lassen.

→ **Vanille Kuchen**
(für Springform Größe 26)

200 g Butter oder Margarine
200 g brauner Zucker
400 g Weizenmehl
2 TL Backpulver
1 TL Vanille Essenz
1 TL Salz
200 ml Milch
3 Eier

Aus allen Zutaten einen glatten Teig erstellen. In eine gefettete Springform geben und bei 160 Grad ca. 45 Minuten backen.
Der Kuchen kann nach dem Abkühlen mit Buttercreme oder Sahne bestrichen werden.