



Inside Africa Switzerland

Rezeptblatt für 2 Personen

Erdnusssauce mit Reis, Karotten & grünen Bohnen

Zutaten (2 Personen):

- 100 g ungesalzene Erdnüsse (gemahlen) oder 3 EL Natur Erdnussbutter
- 1 kleine Zwiebel (fein gehackt)
- 1 Tomate oder 2 EL Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe (gehackt)
- 1 kleine Karotte (in Scheiben)
- 100 g grüne Bohnen (in Stücken)
- 1 EL Öl
- 150 g Reis
- Salz, Chili nach Geschmack

Zubereitung:

1. Reis nach Packung kochen.
2. Öl erhitzen, Zwiebel + Knoblauch anbraten.
3. Tomate/Tomatenmark dazugeben, 2–3 Min. köcheln lassen.
4. Erdnüsse/Erdnussbutter mit 100 ml Wasser verrühren, in den Topf geben.
5. Karotten + Bohnen hinzufügen, mit Salz und Chili würzen.
6. 10–15 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse gar und die Sauce cremig ist.

Mit Reis servieren.



Inside **Africa** Switzerland

Rezeptblatt für 2 Personen

Black-Eyed Beans mit Palmöl & Süßkartoffeln

Zutaten:

- 150 g Black-Eyed Bohnen (über Nacht einweichen)
- 1 große Süßkartoffel (ca. 300 g, in Stücken)
- 1 kleine Zwiebel (gehackt)
- 1 Stück Ingwer (1 cm, gerieben)
- 1 EL Palmöl
- ½ Chilischote oder etwas getrockneter Chili
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 Prise weißer Pfeffer
- Salz nach Geschmack

Zubereitung:

1. Bohnen in frischem Wasser ca. 45 Min. weichkochen.
2. Süßkartoffel separat in leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Min. kochen.
3. Palmöl erhitzen, Zwiebel, Ingwer & Chili darin anbraten.
4. Bohnen zugeben, mit Salz, schwarzem & weißem Pfeffer würzen.

Zusammen mit den gekochten Süßkartoffeln servieren.



Inside **Africa** Switzerland

Rezeptblatt für 4-5 Personen

Nigerianische Puff-Puff (Pof Pof) mit Ingwer

Zutaten

- 500 g Weizenmehl (Type 405)
- 120 g Zucker
- 1 Päckchen Trockenhefe (7 g) oder 20 g frische Hefe
- ½ TL Salz
- ½ TL Muskatnuss (gemahlen)
- 1 TL frischer Ingwer, fein gerieben (*alternativ ½ TL getrockneter Ingwer oder ½ TL flüssiger Ingwerextrakt*)
- 350–400 ml lauwarmes Wasser
- Pflanzenöl zum Frittieren (z. B. Sonnenblumenöl)

Zubereitung

1. Hefe aktivieren:
Trockenhefe mit 2 EL Zucker und 100 ml lauwarmem Wasser verrühren, 5–10 Min. stehen lassen.
2. Teig anrühren:
Mehl, restlichen Zucker, Salz, Muskatnuss und Ingwer mischen.
Hefemischung und Wasser zugeben, bis ein glatter, zähflüssiger Teig entsteht.
3. Teig gehen lassen:
abgedeckt 45–60 Min. an einem warmen Ort ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt.
4. Frittieren:
Öl auf 170–180 °C erhitzen.
Mit einem Löffel kleine Portionen ins Öl geben und 3–5 Min. goldbraun frittieren.
5. Abtropfen & servieren:
Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren.

Serviertipp & Aufbewahrung

Am besten warm genießen – außen knusprig, innen weich.

Im Kühlschrank bis zu 3 Tage haltbar; zum Aufwärmen kurz in den Ofen oder die Mikrowelle geben.