



[Nachrichten](#)

[Radio](#)

[Fernsehen](#)

[Programmplan](#)

[A-Z](#)

[Suchen](#)

[E-Mail](#)

Hobbytip Nr. 295

Teil 1:

Feine Rezepte aus der Schloßküche

von und mit Monika Pohl, Dieter Müller und Jean Pütz

Teil 2:

Menschen und Früchte von der Elfenbeinküste

von und mit Jean Pütz

Dieser Hobbytip ist eine Begleitbroschüre zur Hobbythek-Sendung.
Ausführlichere Informationen enthält das Hobbythekebuch

"Traditionelle Gemüse und Kräuter"

erschienen in der vgs-Verlagsgesellschaft. Dort finden Sie noch viele weitere interessante Tips und Rezepte zum Thema.

Bitte beachten Sie, daß der folgende Text urheberrechtlich geschützt ist und nur zu Ihrem privaten Gebrauch innerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes gedacht ist. Jede andere Verwendung, so z.B. Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Wiedergabe bedarf der Zustimmung der Hobbythek-Redaktion des WDR.

Vorwort

Teil 1: Feine Rezepte aus der Schloßküche



Dieter Müllers Sommermenü

Vorspeise

Kerbelsuppe mit Hähnchenbrustwürfeln in
Kräuterpanade

Hauptgerichte

Steinbuttfilet mit Staudensellerieschuppen auf Safran-
Estragonfumet

Schweineleiterle mit Wirsing und Bubenspitzle

Dessert

Waldmeisterkaltschale mit Erdbeeren

Erntedankfest in der Schloßküche

Suppe

Kürbiscreme mit Wirsingroulade

Hauptgericht

Blutwurstravioli mit Apfelmeerrettich auf
Spitzkohlgemüse mit Portweinsauce

Dieter Müllers Fitmacher

Rote-Bete-Apfelgetränk

Teil 2: Menschen und Früchte von der Elfenbeinküste

Menue à la Cote d' Ivoir

[Exotische Gemüsebeilagen](#)

[Foutou](#)

[Maniok](#)

[Attieké](#)

[Maniokvariationen](#)

[Kochbananen](#)

[Yams](#)

[Süßkartoffeln](#)

[Reis und Hirse](#)

[Die Saucen, das Herz des Menues](#)

[Scharfe Tomatensauce](#)

[Auberginensauce](#)

[Erdnußsauce](#)

[Gebackenes Fleisch oder Fisch](#)

[Welche Beilagen zu welcher Sauce?](#)

[Buch zur Sendung](#)

[Bezugsquellennachweis](#)

[Impressum](#)

Vorwort

Liebe Zuschauer,

im Sommer läuft ja bekanntlich vieles anders als gewohnt – auch im Fernsehen, d.h. viele Sendungen gehen in die Sommerpause. Das gilt auch für die Hobbythek, aber wir wollten Sie vorher noch mit vielen gesunden, kreativen und schmackhaften Ideen "versorgen", die es Ihnen ermöglichen, das sogenannte "Sommerloch" mit viel Spaß und Genuß zu füllen. Unser Hobbytip kann Ihnen dabei helfen. Er steht diesmal ganz im Zeichen kulinarischer Hochgenüsse. Wegen der Sommerpause haben wir in ihm zwei Sendungen zusammengefaßt:

In der ersten Hälfte finden Sie Rezepte von Drei-Sterne-Koch Dieter Müller aus dem Schloßhotel Lerbach in Bergisch Gladbach bei Köln. Diese haben wir Ihnen in unserer Hobbythek Anfang Juli präsentiert.

Die zweite Hälfte des Hobbytips widmet sich der Elfenbeinküste, wo ich im vergangenen Jahr zu Gast war. Ich habe viele Ideen und Rezepte von dort mitgebracht, die Sie nun hier nachlesen und nachmachen können. Das ganze Hobbythek-Team wünscht Ihnen noch einen schönen Sommer – egal wo Sie ihn verbringen, ob am Mittelmeer oder am Baggersee. Nutzen Sie die Zeit der Muße doch, unserem Hobbythek-Motto zu folgen: Schalt mal ab und knips Dich an! In diesem Sinne!

Ihr Jean Pütz

Teil 1: Feine Rezepte aus der Schloßküche

Dieter Müllers Sommermenü

Die folgenden Rezepte hat der Drei-Sterne-Koch Dieter Müller aus dem Schloßhotel Lerbach in Bergisch Gladbach mit frischem Sommergemüse zubereitet. Nehmen Sie sich ein bißchen Zeit für die Zubereitung – und natürlich das Genießen danach. Wenn es mal schnell gehen soll, können Sie natürlich auch einzelne Gerichte separat zubereiten, nehmen Sie von den im Rezept angegebenen Zutaten dann einfach größere Mengen. Ansonsten beziehen sich die Mengenangaben immer auf vier Portionen. Wir wollen allerdings nicht verschweigen, daß die Hobbythek-Mitarbeiter auch ohne Probleme die doppelten Mengen "verschlungen" haben. Vielleicht sollten Sie das bei Ihrer Einkaufsplanung berücksichtigen. Sollte dann etwas übrigbleiben – schlecht wird dieser Rest bestimmt nicht.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Vorspeise

Kerbelsuppe mit Hähnchenbrustwürfeln in Kräuterpanade

Für die Hähnchenbrustwürfel

300 g Hähnchenbrust
Salz und Pfeffer aus der Mühle
200 g Toastbrotbrösel
1 Sträußchen Petersilie
6 Rosmarinnadeln
1/2 TL frische Thymianblättchen
1 großes Ei
30 g Mehl
Butaris oder Olivenöl zum Braten

Hähnchenbrüste grob würfeln, salzen, pfeffern. Brotbrösel mit Kräuter mixen, Ei mit einer Prise Salz verrühren. Fleisch nacheinander in Mehl, Eimasse und der Kräuterpanade wenden. Vor dem Servieren ca. drei Minuten knusprig braten.

Für die Suppe

100 g Kerbel
1 Sträußchen Petersilie
80 g Butter
150 g geschälte, gewürfelte Kartoffeln
1 EL Zwiebelwürfel
100 ml Weißwein
1/2 l Fleischbrühe
300 ml Sahne
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Hälfte des Kerbels und der Petersilie waschen, schleudern, mit weicher Butter mixen und pürieren und anschließend kaltstellen. Zwiebeln und Kartoffeln in Butter schwenken. Die restlichen geschnittenen Kräuter, Brühe, Sahne und Wein zugeben und 15 Min. köcheln lassen. Dann die Suppe mixen, passieren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuterbutter unterrühren (Pürierstab). Suppe in tiefe Teller füllen, Hähnchenwürfel zugeben und mit Sahnehäubchen und einem Kerbelblatt garnieren.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Hauptgerichte

Als Hauptgerichte hat uns Dieter Müller viel frisches Gemüse serviert – einmal mit Fisch, genauer gesagt Steinbuttfilet, und einmal gab es Fleisch dazu, sogenannte Schweineleiterle, man kennt sie auch unter dem Namen "Spare ribs".

Steinbuttfilet mit Staudensellerieschuppen auf Safran-Estragonfumet

4 Stangen Staudensellerie, grün
4 Steinbuttfilets à 100 g
2 EL Selleriemousse od. Frischkäse
1/4 l Fischfond
6 cl Weißwein
50 g kalte Butterwürfel
10 Safranfäden
4 EL feine Tomatenwürfelchen
1 EL fein geschnittene Estragonblätter
Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL Speisestärke in 1 EL Weißwein eingerührt

Die Selleriestangen in ca. 1,5 Millimeter dünne Scheibchen schneiden (Aufschnittmaschine), 30 Sekunden kochen und schnell in Eiswasser abschrecken, damit sie die Farbe behalten. Fisch mit Salz und Zitrone würzen, die Oberfläche dünn mit Selleriemousse oder Frischkäse bestreichen und die Selleriescheibchen wie Fischschuppen auflegen. Den Fischfond mit dem Wein auf 100 ml einkochen, Butterwürfel und Safranfäden einrühren. Tomatenwürfel und Estragon zugeben, salzen, pfeffern. Fisch in eine gebutterte Pfanne legen, etwas Weißwein mit eingerührter Stärke und Fischfond zugeben. Im Backofen (190° C) acht Minuten garen. Zum Servieren die Sauce auf Teller verteilen, Fischfilets auflegen, mit warmem Weißbrot, Kartoffeln, Reis oder Nudeln servieren.

Alternativ kann man auch Glatbutt oder Zanderfilet verwenden.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Schweineleiterle mit Wirsing und Bubenspitze

Für Schweineleiterle

2 kg Schweineleiterle (Spare Ribs, geschnittene Schweinebrust mit Knochen)
2 EL flüssiger Honig
2 EL Paprikapulver edelsüß
2 EL Balsamico-Essig
2 Knoblauchzehen
2-3 EL Sojasauce
Weißer Pfeffer aus der Mühle

Vom Fleisch 6-8 cm breite Rippenstücke schneiden. Den Honig mit Paprika, Essig, zerdrücktem Knoblauch, Sojasauce und Pfeffer verrühren. Das Fleisch damit bepinseln und einige Stunden ziehen lassen. Vor dem Servieren im Backofen (200° C) knusprig braten.

Für die Bubenspitze

400g mehligkochende Kartoffeln
2 EL Mehl
1/2 EL Stärkemehl
2 Eigelb
Salz, Muskatnuß, Mehl zum Ausrollen
1 EL kaltgepreßtes Öl
20 g Butter

Kartoffeln schälen, vierteln und weichkochen. Abgießen und trockendampfen lassen. Fein pürieren, mit Mehl, Stärke und Eigelb mischen. Würzen und die Masse fingerdick auf bemehlter Fläche ausrollen. In 5 cm lange Stücke teilen und diese zu Würstchen rollen, deren Enden spitz zulaufen. Diese auf ein bemehltes Pergament legen und mit dem Papier in kochendes Salzwasser geben. Wenn die Spitze an die Wasseroberfläche steigen, sind sie gar. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Mit Öl beträufeln, damit sie nicht zusammenkleben. Vor dem Servieren in Butter braten.

Für das Gemüse

1 kleiner Wirsing
30 g gewürfelter Speck
1 gewürfelte Schalotte
1/4 l Sahne (30% Fett)

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle Den Wirsing vierteln, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Speck mit Zwiebeln anbraten, die Wirsingstreifen zugeben. Sahne angießen und zugedeckt 12 Minuten garen, abschmecken. Zum Servieren den Wirsing auf den Tellern verteilen, Bubenspitze darauf anrichten und mit Fleisch umlegen.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Dessert

Natürlich durfte im Schloßhotel auch das Dessert nicht fehlen – sozusagen als krönender Abschluß dieses feinen Menüs. Sie können es ohne schlechtes

Gewissen genießen, denn diese Erdbeerkaltschale ist leicht und fruchtig statt süß und kalorienreich. Wer auf die schlanke Linie achten muß, kann ja statt Vanilleeis frischen (selbstgemachten!) Naturjoghurt hineingeben. Sollten Sie keinen Waldmeister bekommen – das könnte im Sommer schwer werden, da Waldmeister unbedingt vor der Blüte geerntet werden muß – können Sie die Kaltschale auch mit frischer Minze oder auch ganz fein geschnittener Zitronenmelisse genießen.

Waldmeisterkaltschale mit Erdbeeren

1 kg reife Erdbeeren
1 Sträußchen frischen Waldmeister
6 cl Apfelsaft
3 EL Zucker
300 ml Sekt

Erdbeeren putzen, waschen und ca. 400 Gramm davon vierteln und in Schälchen verteilen. Blättchen vom Waldmeister auf Küchentrepp legen und 20 Sekunden auf höchster Stufe in der Mikrowelle trocknen. Dadurch wird das Aroma intensiver. Den Apfelsaft erhitzen, etwas Waldmeister hineingeben, und abkühlen lassen. Die restlichen Erdbeeren mit Zucker fein mixen, passieren und Sekt dazugeben. Vorsichtig verrühren und über die verteilten Erdbeerstücke gießen. Mit Fruchtsorbet oder Vanilleeis servieren.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Erntedankfest in der Schloßküche

Im Herbst waren wir zum zweiten Mal in Dieter Müllers Küche zu Gast. Diesmal hat er uns ein Menü mit frischem Herbst- und Wintergemüse gekocht, also vor allem Kohl und Kürbis. Sie können sicher sein, daß seine Kohlgerichte alles andere als hausbacken schmecken. Leider steht dieses äußerst vielfältige und gesunde Gemüse ja immer noch im Ruf, altmodisch, schwer verdaulich und phantasielos zu sein. Weit gefehlt!

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Suppe

Die Suppe können Sie als Vorspeise servieren, sie eignet sich aber auch gut als Hauptgericht, wenn Sie eine etwas größere Menge zubereiten. Servieren Sie sie mit frischem Weiß- oder besser noch Vollkornbrot. Dieter Müller hat für die Suppe einen sogenannten Muskatkürbis verwendet, der ein wunderbar orangefarbenes

festes Fleisch hat. Es eignet sich aber auch jeder andere Gartenkürbis dazu. Denken Sie daran, die Kerne in der Mitte gründlich zu entfernen. Das geht am besten, indem Sie den Kürbis in handliche Portionsstücke schneiden und die Kerne dann mit einem Eßlöffel ausschaben. Die Wirsingroulade können Sie übrigens auch mit fein püriertem gekochten Hähnchenfleisch (Brust) füllen – oder versuchen Sie es mal vegetarisch mit Frischkäse (gut würzen!)

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Kürbiscreme mit Wirsingroulade

Für die Roulade

1 Wirsingkopf
80 g Fleischfarce (oder Kalbsbrät vom Metzger)
1 EL geräucherte Speckwürfelchen
1 EL geschlagene Sahne
Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle

Vom Wirsing die schönsten Blätter abnehmen, waschen, den unteren Strunk kegelförmig herausschneiden und in kochendem Salzwasser etwa zwei Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Auf ein Tuch die Blätter 20 x 20 Zentimeter ganz dicht auslegen und trockentupfen. Fleischpüree, Speckwürfel und Sahne vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Wirsing verstreichen. Blätter von der Seite her möglichst dünn aufrollen. Diese Rolle in Alufolie einrollen, die Enden fest bonbonartig verdrehen und in Wasser zehn Minuten abgedeckt garen.

Für die Suppe

1 kg Kürbisfleisch
3/4 l Geflügelfond oder –brühe
100 ml Weißwein
500 ml Sahne
50 g kalte Butterwürfel
Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle
1 EL geschlagene Sahne

Ein Drittel des Kürbisfleisches in Würfel oder Rauten schneiden und als Einlage beiseite stellen. Das restliche Fleisch kleinschneiden, in Butter dünsten und mit Geflügelfond, Wein und Sahne aufgießen. Weichkochen lassen und dann im Mixer pürieren. Durch ein Sieb passieren, aufkochen und Butterwürfelchen zur Bindung unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in vorgewärmte tiefe Teller geben, die in Butter gegarten Kürbisstückchen hineingeben. Zum Schluß die in fingerdicke Scheiben geschnittene Wirsingröllchen in der Suppe plazieren und mit einem Sahnehäubchen verzieren.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Hauptgericht

Zugegeben: Die Herstellung der Ravioli ist ein ziemlich aufwendiges Vergnügen. Natürlich schmeckt das Gericht auch mit Fertigravioli. Die bekommt man ja mittlerweile auch frisch zu kaufen. Achten Sie dann aber unbedingt auf eine Spitzenqualität, denn wenn man sich schon die Mühe macht, ein so feines Gericht zuzubereiten, wäre es doch schade, wenn der Genuß durch ein solches Detail getrübt würde.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Blutwurstravioli mit Apfelmeerrettich auf Spitzkohlgemüse mit Portweinsauce

Für das Gemüse

400 g Spitzkohl
1 EL Schalottenwürfel
30 g Butter
1 TL Mehl
1/8 l Sahne
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Kohl waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Schalottenwürfel in heißer Butter schwenken, das Mehl zugeben, gut verrühren und die Sahne angießen. Unter Rühren dickflüssig einkochen, Spitzkohl zugeben und ca. fünf Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer fein abschmecken und warm halten.

Für den Apfelmeerrettich

1 großer säuerlicher Apfel
1 TL geriebener Meerrettich
1 TL Honig
1 Msp Vitamin-C-Pulver (Ascorbinsäure)

Apfel grob reiben und schnell mit Meerrettich, Honig und Vitamin C vermischen und in ein Weckglas geben, verschließen, kühl stellen.

Für den Nudelteig

1 Ei
3 Eigelb
1/2 TL Distelöl

1 Prise Salz
200 g Mehl

Ei, Eigelb, Öl und Salz mit Schneebesen gut verrühren. Nach und nach Mehl dazu sieben und gut verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselboden löst. Zur Kugel formen, in Klarsichtfolie einwickeln und 30 Minuten kühl stellen.

Für die Blutwurstravioli

4 Scheiben Blutwurst à 50 g
100 g Nudelteig
1 Eigelb
1 EL Milch

Eigelb und Milch mischen, Nudelteig sehr dünn ausrollen, Wurstscheiben daraufgeben und schnell mit dem Nudelteig (mit Eigelb-Milch-Mischung eingepinselt) bedecken. Gut andrücken und mit Nudelroller in Form schneiden. Eine Kasserolle mit Wasser, einer Prise Salz und einem EL Olivenöl zum Kochen bringen. Ravioli hineingeben und abgedeckt auf kleiner Flamme drei Minuten köcheln lassen.

Für die Sauce

100 ml Rotwein
80 ml roter Portwein
1 Thymianzweig
1/4 l Geflügel- oder Kalbsfond
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Rot- und Portwein mit dem Thymianzweig gut einkochen (im offenen Topf), Fond zugeben und auf die Hälfte einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In tiefe Teller nacheinander Spitzkohl, Sauce und Ravioli geben. Einen TL Apfelmeerrettich aufsetzen.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Dieter Müllers Fitmacher

Statt eines Desserts hat Dieter Müller uns das Rezept seines ganz privaten Fitmachers verraten: einen Rote Bete Saft mit Apfel und Honig. Er trinkt das jeden Tag, hat er uns versichert – ebenso wie seine Großmutter, die damit steinalt geworden ist. Wir haben diesen Drink natürlich stilecht auf der Schloßterrasse genossen, mit schloßeigenem Pfau im Hintergrund, aber ich denke, auch am morgendlichen Frühstückstisch wird er seine Wirkung nicht verfehlen.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Rote-Bete-Apfelgetränk

1,5 kg Rote Bete
1,5 kg saftige Äpfel (z. B. Granny Smith)
2 EL Blütenhonig
1/2 TL Apfelessig
1 Msp. Vitamin-C-Pulver

Rote Bete und Äpfel schälen, vierteln und von den Äpfeln das Kerngehäuse entfernen. Die Stücke im Entsafter oder der Küchenmaschine zu Saft pürieren. Diesen mit Honig, Apfelessig und Vitamin C verrühren. Sollte er noch zu dickflüssig sein, nach Geschmack mit Apfelsaft auffüllen.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Teil 2: Menschen und Früchte von der Elfenbeinküste

Mit den Sendungen der losen Reihe "Hobbythek auf Reisen" möchten wir Ihnen in der Sommerpause nicht nur Unterhaltung bieten, obwohl diese hoffentlich niemals zu kurz kommt, sondern auch Ihr Interesse an anderen Völkern, vor allem denen der sogenannten dritten Welt wecken.

Daß die Hobbythek sich nicht nur mit einem bloßen Bericht begnügt, sehen Sie daran, daß wir bereits mehrere Initiativen angeregt bzw. unterstützt haben, die Menschen in den besuchten Regionen Brot und Auskommen bieten. In den Läden, die üblicherweise Hobbythekprodukte anbieten, können Sie viele dieser Produkte erwerben.

Wir haben dafür gesorgt, daß die Erzeuger faire Preise für ihre Waren erhalten. Neben Lufa-Schwämmen und Makadamianüssen sind dies beispielsweise auch Produkte des Niembaumes bis hin zu Kunstgewerbegegenständen zumeist aus Kooperativen oder Kleinbetrieben.

Mitunter tragen diese Erzeugnisse auch das mittlerweile bekannte TransFair-Zeichen, eine Initiative, die wir von Anfang an intensiv unterstützten. Das gilt z.B. für fair gehandelten Kaffee, Tee, Schokolade und vieles andere mehr.

Mehrere hundert Arbeitsplätze sind dadurch gerade in ländlichen Regionen der Philippinen, Costa Ricas und auch Ländern wie Vietnam entstanden.

Auch mein Besuch in der Elfenbeinküste sollte zunächst ein solches Projekt zur Folge haben, doch ging leider die einzige Firma kurz zuvor pleite, die das von mir

bevorzugte Produkt herstellte, getrocknetes Atieké aus der Maniokpflanze. Sie haben auch ohne dieses Produkt die Möglichkeit, durch Ergänzung Ihres Speiseplanes mit exotischen Früchten wie Mangos oder auch Ananas den Außenhandelsbilanzen der zumeist sehr armen Ursprungsländern ein klein wenig auf die Sprünge zu helfen. Von der Elfenbeinküste stammen beispielsweise die meisten bei uns erhältlichen frischen Ananas.

Weitergehende Hilfe können Sie dagegen nicht so leicht leisten. Vor allem die Politik ist hier gefragt. Seit die ehemaligen Kolonialländer in die Unabhängigkeit entlassen wurden, sind sie Spielbälle der Interessen der reichen Industrieländer. Berichte über selbstherrliche Potentaten, die Unsummen verschleudern, sollen nicht darüber hinwegtäuschen, daß hinter ihnen auch zumeist reiche Industrieländer standen, die durch allzu bereitwillige Kreditvergabe und bisweilen sogar militärisches Eingreifen Vorteile für die eigene Wirtschaft oder politisches Wohlverhalten im Ost-West-Konflikt erkaufte. Daß hierbei wenig Gutes für den kleinen Mann von der Straße herauskam, verwundert nicht.

Wenn beim G8-Gipfel in Köln großzügig ein kleiner Schuldenerlaß (130 Mrd \$ von ca. 2500 Mrd \$ Gesamtschulden) verkündet wurde, ist dies zwar ein Schritt in die richtige Richtung. Aber wirkliche Besserung wird erst eintreten, wenn wir bereit sind, wirklich faire Preise für geleistete Arbeit zu zahlen. Unsere Initiativen sind nur ein Schritt in diese Richtung, wirkliche Besserung kann erst eintreten, wenn gerade die ärmsten Länder aus dem Würgegriff allzu niedriger Weltmarktpreise für Agrarprodukte freikommen. Erst dann wird auch ein Spielraum für industrielle Entwicklung entstehen.

Wir von der Hobbythek versuchen aber auch, von den besuchten Menschen zu lernen. Ihr Herangehen an die Erfordernisse des Alltags ist, obwohl mitunter aus blanker Not geboren, von einem Einfallsreichtum der uns Wohlstandsmenschen doch allzu häufig abhanden gekommen ist. Zimtsohlen gegen Fußgeruch oder Produkte des Niembaumes gegen Pflanzenschädlinge und für Kosmetikzwecke haben in solchen Besuchen ihren Ursprung genommen.

Danken möchten wir an dieser Stelle Henri Fecherolle, der Jean Pütz seinerzeit den Anstoß für diese Reise und viele Hilfen gab, Tapé Dji Dji, dem Führer vor Ort und nicht zuletzt Clémence Goua-Lois von der die köstlichen Rezepte stammen zu denen wir Sie nun herzlich einladen möchten.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Menue à la Cote d' Ivoir

Ein typisches Menue der Elfenbeinküste besteht aus verschiedenen Beilagen, Saucen und Fleisch- bzw. Fischplatten, die getrennt serviert werden. Dazu werden Früchte gereicht, die als Vor- oder Nachspeise dienen.

Das macht es Ihnen sehr einfach unseren Menuevorschlag für Ihre eigenen Bedürfnisse anzupassen. Wählen Sie aus den vorgeschlagenen Komponenten

einfach die Ihnen zusagenden aus und kombinieren Sie diese nach Belieben. Einige wenige für ein leichtes Gericht im kleinen Kreis, oder die ganze Vielfalt für eine opulente Schmauserei unter Freunden, wofür man gerne den etwas größeren Aufwand in Kauf nimmt.

Wir beginnen mit dem eigentlich exotischen, den Beilagen, und kommen über die Saucen zum Fleisch und Fisch.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Exotische Gemüsebeilagen

Auch wenn Ihnen die folgenden Gemüse unbekannt sind, sollten Sie sich nicht um die Freude bringen, einmal etwas völlig Neues auszuprobieren. Sie lassen sich ähnlich unseren Kartoffeln zubereiten, nehmen in der afrikanischen Küche ja auch deren Funktion ein.

In Groß- und Universitätsstädten, die eine größere Zahl von ausländischen Gästen beherbergen, finden sich häufig sogenannte Asia-Shops, die alle benötigten exotischen Zutaten, auch die frischen Gemüse, die für die folgenden Gerichten benötigt werden, in größerer Auswahl führen.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Foutou

Eine sehr beliebte Beilage in der afrikanischen Küche ist Foutou. Dies ist die Bezeichnung für alle gekochten Wurzelgemüse, die bei der Zubereitung gestampft werden, ähnlich unserem Kartoffelbrei aus echten Kartoffeln (nicht der aus der Tüte), allerdings ohne Milchzugabe. Man spricht dabei von Foutou-Banane, Foutou-Yams, Foutou-Maniok, Foutou-Süßkartoffel. Foutou läßt sich mit allen Saucen genießen, während manche Zubereitungsarten wie fritieren oder braten in der Pfanne eher zu unserer scharfen passen.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Maniok

Dieses Wolfsmilchgewächs kam schon im 16. Jahrhundert durch portugiesische Sklavenhändler aus Brasilien nach Afrika. Die bis zu 3 Meter große Pflanze bildet aus Ihrer Wurzel kegelförmige Knollen, die 30 bis 90 cm lang werden können. Gegen Freßfeinde schützt sich die Pflanze durch ihren Saft. Dieser entwickelt bei Verwundung durch ein dann freiwerdendes Enzym Blausäure, die die Pflanze im rohen Zustand ungenießbar macht. Dennoch entwickelten schon die Indios des amerikanischen Regenwaldes zwei Methoden, um an diese schmackhafte Stärkequelle zu gelangen: Entsaften und kurzes Garen, bzw. längeres Kochen von

ca. 20 Minuten.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Attieké

Wir lernten Maniok besonders in Form einer Spezialität der Elfenbeinküste schätzen, dem Attieké. Manchmal ist es auch in Deutschland in Städten mit vielen Studenten aus der Côte d' Ivoire gefroren erhältlich.

Die Herstellung überläßt man in den Städten der Elfenbeinküste darauf spezialisierten Betrieben. Dort wird die Maniokwurzel zunächst geschält, anschließend gemahlen und 24 Stunden fermentiert. Nach der Fermentation preßt man den noch enthaltenen Saft heraus und läßt die verbleibende Masse in der Sonne oder in mit Feuer beheizten Pfannen trocknen. Das körnige Mehl kocht man in Wasserdampf 20 Minuten lang.

Mitunter wir auch die bereits gegarte Version getrocknet, dann ergibt sich ein in wenigen Minuten zuzubereitendes Schnellgericht. Die hierzulande erhältliche Atieké-Version ist allerdings selten vorgegart.

Dieses Atieké lassen Sie zunächst auftauen, dann garen Sie es in einer Pfanne oder Topf mit ein paar Tropfen Wasser oder Öl 20 Min. lang bei niedriger Stufe (auch in Mikrowelle möglich). Das fertig gegarte Atieké kann sofort warm serviert werden. Reste lassen sich nach dem Abkühlen einfrieren.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Maniokvariationen

Frische Maniokknollen können Sie schälen, in Stücke schneiden und dann wie Kartoffeln 20 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen. Diese Stücke können Sie entweder direkt servieren, zu einem Brei stampfen (siehe Foutou) in der Pfanne braten oder aber, was besonders gut schmeckt, fritieren. Auch in Öl ausgebacke Fladen aus geriebenem, am besten vorgegartem Maniok, schmecken köstlich.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Kochbananen

Diese werden sowohl als Brei, gebraten als auch fritiert genossen. Küchenfertige Kochbananen sehen mit ihren schwarzen Flecken mitunter ein wenig unappetitlich aus, aber die Schale wird ja nicht mitgegessen. Clémence Goua-Lou bevorzugt für süß-scharfe Gerichte Bananen, die beinahe völlig schwarz aber noch nicht matschig sind.

- Gelb-schwarz aussehende und sich weich anfühlende Kochbananen können fritiert oder in der Pfanne gebraten werden. Die Schalen entfernen, in Stücke schneiden und wie Kartoffeln braten oder fritieren.

- Grüne bis gelbe Bananen, die etwas fester sind, können Sie nach dem Schälen in

leicht gesalzenem Wasser kochen. Kochzeit der Bananen etwa 20 bis 25 min.

Kochbananen-Foutou wird nach dem Kochen direkt gestampft. Der entstehende Brei hat bei Verwendung von grünen Bananen eine sehr feste und bei gelben Bananen eine eher breiige Konsistenz. Durch die Mischung der Reifegrade können Sie Zwischenabstufungen erhalten.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Yams

Die im englischen Yam und im französischen Igname genannte Knolle wird von mehreren eng verwandten Pflanzenarten gebildet, die in den Tropen der ganzen Welt vorkommen. Genießbar sind die Wurzelknollen der Kletterpflanze, bei manchen Arten kommen jedoch auch Knollen an den Sprossen vor. Vielleicht ist die etwas aufwendigere Kultur mit Rankgerüsten oder Kletterstangen der Grund für die gegenüber anderen Knollenpflanzen rückläufige Kultur dieser Staude. Die Zubereitung von Yams entspricht der von Kartoffeln. Die Knollen werden geschält, in Stücke geschnitten und entweder ca. 20 Minuten gekocht und gestampft oder wie Bratkartoffeln bzw. Chips und Pommes Frites zubereitet. Aus dem Brei lassen sich direkt nach dem Stampfen kleine Klöße formen.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Süßkartoffeln

Diese leicht süßlich schmeckenden Verwandten unserer Kartoffel eignen sich auch für scharfe Gerichte, wobei sie einen interessanten Kontrast bilden. Zubereitung wie bei der hiesigen Kartoffel.

Reis und Hirse

Diese Getreide erfreuen sich in Afrika regen Zuspruchs. Die Zubereitung ist unkompliziert, und je nach Sorte variieren die auf der Packung angegebenen Kochzeiten. Als Alternative zur Hirse ist auch das aus der arabischen Welt stammende Kuskus weit verbreitet, das aus Weizen oder Hirsegries hergestellt wird.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Die Saucen, das Herz des Menues

Obwohl in der Elfenbeinküste normalerweise alle Gerichte aus frischen Zutaten bereitet werden, greift auch dort der Koch oder die Köchin mitunter zur Dose, wenn es sich um Dinge wie Tomatenmark oder Erdnußbutter handelt. Wir haben hier auf allzu gewöhnungsbedürftige Rezepte verzichtet. Die durch die Pimentschoten erzeugte Schärfe können Sie nach eigenem Gutdünken bestimmen.
[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Scharfe Tomatensauce

Zutaten

3 mittelgroße Zwiebeln
2 Tomaten
1 Dose konzentriertes Tomatenmark
2 Knoblauchzehen
ca. 100ml Wasser
1-2 Eßl. geschmacksneutrales Pflanzenöl (kein Olivenöl)
1-2 Schoten Piment, je nach Geschmack bzw. Cayennepfeffer
Salz
Schwarzer Pfeffer

Vorbereitung

Zwiebeln, Tomaten, Piment und Knoblauch kleinschneiden und mit Tomatenmark in Topf geben, ca. 100ml Wasser zufügen. Aufkochen lassen, dann auf kleiner Flamme weiterköcheln bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Das reduzierte Püree mit Pfeffer und Salz abschmecken und anschließend mit dem Öl im Topf kurz, einige Minuten anbraten damit die entstehenden Bräunungstoffe den Geschmack abrunden. Die Konsistenz der fertigen Sauce entspricht einem nicht zu flüssigen Brei, daher evtl. wieder etwas Flüssigkeit zugeben.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Auberginensauce

Zutaten

2 Auberginen
1 Dose konzentriertes Tomatenmark
Salz
Pfeffer
1 Zwiebel
Je nach Geschmack 250g Fleisch, bzw. Fisch
1-2 Eßl. geschmacksneutrales Pflanzenöl (kein Olivenöl)
1 Knoblauchzehe
schwarzer Pfeffer
Cayennepfeffer bzw. Piment falls gewünscht
ca. 1/2 Liter Wasser

Vorbereitung

Zwiebel kleinschneiden, und mit Öl in Pfanne glasig werden lassen. Kleingeschnittenes Fleisch zugeben (Fisch erst später). Dann unter stetigem Rühren Tomatenmark und wenn gewünscht auch Piment beifügen. Nach einigen Minuten mit ca. 1/2 Liter Wasser ablöschen. Auberginenscheiben zugeben und aufkochen lassen. Nach ca. 20 Min Auberginen zum Zerkleinern kurz entnehmen oder direkt in Topf zerdrücken. Falls Fisch gewünscht, jetzt zugeben. Nun mit Knoblauch, Pfeffer und Salz abschmecken. Weitere 10 Min. köcheln lassen. Die Sauce hat eine relativ flüssige Konsistenz.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Erdnußsauce

Grundlage dieser Sauce ist Erdnußbutter. Geeignet ist allerdings nur Erdnußbutter, die einen reinen Erdnußgeschmack aufweist. Erdnußbrotaufstriche o.ä. mit geringem Erdnußanteil sind ungeeignet. Clémence bevorzugt niederländische, afrikanische oder südamerikanische Produkte.

Zutaten

200-300ml Erdnußbutter
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer bzw. Piment falls gewünscht
1-2 Knoblauchzehen
ca. 1/2 Liter Wasser
Je nach Geschmack 250g Fleisch, bzw. Fisch
wenn gewünscht, folgendes Gemüse:
2 Karotten und
1 kleine Zucchini
oder
ca. 100g Blattspinat

Vorbereitung

Zwiebel kleinschneiden, und mit Öl in Pfanne glasig anschwitzen. Kleingeschnittenes Fleisch zugeben (Fisch erst später). Dann unter stetigem Rühren Tomatenmark und, wenn gewünscht, auch Piment beifügen. Nach einigen Minuten mit ca. 1/2 Liter Wasser ablöschen. Jetzt, falls gewünscht, kleingeschnittenes Gemüse hinzugeben. Die Erdnußbutter zufügen und solange rühren bis sich diese vollständig aufgelöst hat. Etwa 25 Min. köcheln lassen. Wenn Fisch gewünscht, diesen nach 10 Min. zugeben. Mit Gewürzen abschmecken.

Während Zubereitung Topf nicht abdecken und aufpassen, daß Sauce nicht zu

stark kocht und durch Dampfblasen das heiße Erdnußfett herausspritzt.
[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Gebackenes Fleisch oder Fisch

Das Menue wird hauptsächlich von den schmackhaften Saucen geprägt. Fleisch oder Fisch wird daher in der Küche der Elfenbeinküste sehr unkompliziert gewürzt und zubereitet.

Zutaten

Ganze Fische oder Filets, Hühnerschenkel oder -brust, je nach Geschmack und Appetit

1 Prise Curry, am besten scharf

Schwarzer Pfeffer

Salz

1-2 Eßl. geschmacksneutrales Pflanzenöl (kein Olivenöl)

Zutaten mischen und Fleisch, bzw. Fisch mit dieser Würze bestreichen.

Fleisch und Fisch in Backofen (200° C) oder besonders schmackhaft auf dem Holzkohlegrill garen. Hühnerschenkel vor dem Braten auf dem Grill häuten, dann qualmt es nicht so, da weniger Fett herabtropft.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Welche Beilagen zu welcher Sauce?

Welche Beilagen zu welcher Sauce?			
	Scharfe Tomatensauce	Auberginensauce	Erdnußsauce
Atieké	X	X	X
Maniok	X	Foutou	Foutou
Yamswurzel	Stücke	Foutou	Foutou
Kochbananen	frittiert / Foutou	Foutou	Foutou
Reis/Hirse	X	X	X
Fisch/Fleisch	X	X	X

X=in jeder Zubereitung geeignet

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Buch zur Sendung

Bezugsquellennachweis

Impressum Teil 1

Text: Monika Pohl, Dieter Müller und Jean Pütz

Satz: Christel Bora und Vladimir Rydl

Impressum Teil 2

Text: Vladimir Rydl und Jean Pütz

Satz: Christel Bora

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)