



Africanspirit



AFRIKAS KULINARISCHE KUNST

„kufurahia chakula“

„Genießen Sie Ihr Essen“ (Kiswahili, Tansania)

NEUE GEWÜRZMISCHUNGEN UND MARINADEN VON RAPS – NACH ORIGINAL AFRIKANISCHEN REZEPTUREN
ZWÖLF AUTHENTISCHE GERICHTE AUS DER RAPS IDEEN-KÜCHE – ZUM NACHKOCHEN UND INSPIRIEREN LASSEN
NÜTZLICHE TRENDS VOM HEISSEN KONTINENT – AFRIKANISCHEN KÖCHEN ÜBER DIE SCHULTERN GESCHAUT



AFRICAN SPIRIT

Die kulinarische Vielfalt Afrikas

Afrikas Küche kommt ...

Auf den Speiseplänen der Küchenchefs lange Zeit vergessen, rücken die besonderen Leckerbissen des südlichen Nachbarkontinents stärker ins kulinarische Interesse. Und das nicht nur, weil viele Afrikaner inzwischen in Europa heimisch geworden sind oder weil immer mehr Touristen exotische Geschmackserfahrungen aus dem Afrika-Urlaub mitbringen. Sondern vor allem deshalb, weil dieser riesige Kontinent so unglaublich vielfältig ist: In den Kochtöpfen Afrikas finden sich neben alten stammetypischen Rezepten auch Gerichte mit Einflüssen aus der arabischen, mediterranen, indischen und sogar der europäischen Küche!

... jetzt nach Österreich!

Ganz klar, dass diese kulinarische Vielfalt auch hierzulande immer mehr Genießer begeistert: Nutzen Sie die Chance und überraschen Sie Ihre Tischgäste mit der (noch) unbekannteren Geschmackswelt aus Afrika.

Denn deren Siegeszug wird immer deutlicher: In den europäischen Metropolen ist die afrikanische „Cuisine“ längst Trend: Marokkanische, tunesische, südafrikanische und inzwischen auch viele schwarzafrikanische Restaurants erfreuen sich dort immer größerer Beliebtheit. RAPS präsentiert Ihnen ab sofort Originalrezepte, kombiniert mit hochwertigen RAPS-Gewürzen. Alle Rezepturen sind so zusammengestellt, dass Sie die Zutaten frisch auf dem heimischen Markt kaufen können.

Frische Zutaten, beste Gewürze...

Europäische und österreichische Gourmets schätzen die Frische. Und Sie werden die einfache und sichere Zubereitung lieben. Die Basis-Zutaten für die afrikanische Küche sind allesamt wohlschmeckend und machen auch den hungrigsten Tischgast satt: Hirse, Reis, Süßkartoffeln, Kürbis, Backpflaumen, Chutneys, Couscous und Mais erhalten Sie auf jedem gut sortierten Frischmarkt.

Zusammen mit unseren perfekt komponierten Afrika-Würzungen bringen Sie mit wenig Aufwand typische afrikanische Gerichte auf den Tisch. Übrigens haben wir jedem Gericht ein entsprechendes Land zugeordnet, sodass Sie Ihren Gästen mit einer kulinarischen Safari vom Norden bis zum Süden Afrikas verzaubern können (s. Tabelle rechts).

Kleine kulinarische Afrikakunde

Hier finden Sie noch einen kurzen Wegweiser durch die Feinheiten der afrikanischen (Speise-)Landkarte: Im Norden treffen sich arabische und mediterrane Einflüsse und verbinden sich mit kräftigen Gewürzen. Die äthiopische Küche im Nordosten verwendet vor allem das feurige Gewürz Berbere. In Schwarzafrika serviert man pikante Saucen und Ragouts zu Hirsebrei. Im Süden, am Kap der Guten Hoffnung, bereichert die indische Geschmackswelt die lokale Küche.

Der „schwarze“ Kontinent

birgt eine ethnische Vielfalt, die aus den 53 afrikanischen Ländern einen Schmelztiegel der Genüsse entstehen lässt. Viele der stammetypischen Gewürze und Gerichte schmecken grenzübergreifend und völkerverbindend. Kein Wunder also, dass das kulinarische Afrika nun auch hiesige Teller erobert!



Ndebele-Südafrika
Auberginenfrikadellen mit Chakalakasalat, Joghurt dip und Pitabrot.

Typisch für Marokko
Hähnchenbrust-Tagine in Backpflaumensauce mit Mandelreis

Region	Gericht	Besonderheiten
BENIN	Ananas-Mango Rindfleischtopf mit gelbem Rosinenreis	Ausgewogen fruchtig-scharf mit einer pikanten Tomatennote und Stücken von reifen Ananas.
GHANA	Gegrillter Red Snapper mit Tomaten und Banane auf gebackenen Süßkartoffeln und Kokos-Spinatsauce	Überraschende Kombination von Fisch und Frucht mit der Säure der Tomaten und der Süße exotischer Kartoffeln.
KAPMALAIEN-SÜDAFRIKA	Puten-Gemüsecurry im Fladenteig mit Kokosauce und Kürbiswürfeln	Mild aromatisch, abgerundet durch Kokosmilch und Grünen Curry.
MAROKKO	Hähnchenbrust-Tagine in Backpflaumensauce mit Mandelreis	Süß-scharfe Kombination durch die Chili-Erdnussnote des Tsire-Seasoning und der Pflaumensauce. Geschmort in der klassischen marokkanischen Lehmform.
NDEBELE-SÜDAFRIKA	Auberginenfrikadellen mit Chakalakasalat, Joghurt dip und Pitabrot	Das Berbere Spice Blend verleiht dem Fleisch ein Aroma von Chili, Nelke, Zimt, Pfeffer ... ein typisch ostafrikanisches Gewürz. Der Joghurt bildet einen erfrischenden Gegensatz dazu.
TANSANIA	Tansanischer Fisch-Stew mit Maismehl-Gemüsepudding	Leichtes Fischragout mit Koriandernote, optisch verfeinert durch Kurkuma.
TUNESIEN	Paprika-Tomatenhähnchen „Harissa“ mit Safran-Couscous	Harissa ist die klassische Würze in Marokko, Tunesien und Algerien, bestehend aus Chili, Koriander und Cumin.
RUANDA	Bananen-Curry-Suppe	Exotisch-süßlicher Geschmack von Banane und Kokosmilch, abgerundet mit einem Schuss Weißwein und feinem, grünem Curry mit Boxhornklee.
SAMBIA	Süßkartoffel-Suppe „Sambia“	Samtig weiche Kombination von Süßkartoffeln, Curry und Früchten durch die Zugabe von Ahmelti-Marina. Rahmig verfeinert mit etwas Crème fraîche.

TSIRE-SEASONING

Leicht scharfe Würzung aus Marokko

TSIRE SEASONING Art.-Nr. 62379

Authentische Gewürzzubereitung mit leichter Schärfe aus Nordafrika. Ingwer, Chili, Muskat, Piment, Nelke und Zimt komplettieren Suppen, Ragouts und Geflügelspezialität.



Hähnchenbrust-Tagine in Pflaumensauce mit Mandelreis

Herkunftsland: Marokko

Zutaten für 10 Personen:

- 10 St. Hähnchenbrust à 160 g
- 30 g **TSIRE SEASONING** (Art.-Nr. 62379)
- 100 g Zwiebelwürfel
- 350 g gedörrte Pflaumen
- 400 ml **WOK SAUCE SOJA-PFLAUME** (Art.-Nr. 62450)
- 600 ml **BRATENSAFT** (Art.-Nr. 62436)
- 50 g Sesam

Zubereitung:

Die Hähnchenbrüste mit TSIRE SEASONING würzen und anbraten, anschließend aus der Pfanne nehmen und in ein Gastronorm-Blech setzen.

Die Zwiebelwürfel und Backpflaumen im Bratfond andünsten, mit WOK SAUCE SOJA-PFLAUME und dem vorbereiteten BRATENSAFT auffüllen und durchkochen. Die Sauce über die Hähnchenbrüste gießen, Sesam darüber streuen und im Heißluftofen fertig garen. Die Mandelblättchen trocken rösten, unter den Reis heben und erwärmen. Danach zusammen mit den fertigen Hähnchenbrüsten anrichten.

Tipp:

Je nach Geschmack kann auch etwas ZIMT GEMAHLEN in die Pflaumensauce gegeben werden.

Nigerianische Erdnussuppe „Tsire“

Herkunftsland: Nigeria

Zutaten für 10 Personen:

- 100 g Zwiebelwürfel
- 100 g Erdnüsse ungesalzen
- 2 g **TSIRE SEASONING**

(Art.-Nr. 62379)

- 20 g Butterschmalz
- 1 l **RAPS HÜHNER-BOUILLON** (Art.-Nr. 62002)
- 100 ml Kokosmilch ungesüßt
- 100 g Tomatenwürfel
- etwas **ROUX HELL** (Art.-Nr. 62266)

Zubereitung:

Die Erdnüsse grob hacken und mit den Zwiebelwürfeln in Butterschmalz anschwitzen. Dann mit TSIRE-SEASONING abstäuben und mit der HÜHNER-BOUILLON und Kokosmilch auffüllen. Die Suppe gut durchkochen, anschließend pürieren und nochmals aufkochen, bei Bedarf mit ROUX HELL auf die gewünschte Konsistenz bringen. Die fertige Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit Tomatenwürfeln garnieren.



Straußensteak Braai vom Grill mit Ananas-Fruchtchutney

Herkunftsland: Südafrika

Zutaten für 10 Personen:

- 10 St. Straußensteaks à 150 g (alternativ Putensteak)
- 30 g **TSIRE-SEASONING** (Art.-Nr. 62379)
- für das Chutney:
 - 300 ml **WOK SAUCE INGWER-ANANAS** (Art.-Nr. 62448)
 - 50 g getrocknete Aprikosen
 - 50 g Rosinen
 - 15 g **APFELGRANULAT** (Art.-Nr. 891)
 - 20 ml **BALSAMICO ESSIG BIANCO** (Art.-Nr. 62390)
 - 20 ml Rotwein
 - etwas **KURKUMA GEMAHLEN** (Art.-Nr. 62114)
 - 10 g Brauner Zucker
 - etwas **CHILIES GEMAHLEN** (Art.-Nr. 62129)

Zubereitung:

Die Straußensteaks mit TSIRE SEASONING würzen und saftig grillen. APFELGRANULAT einweichen und abtropfen lassen (Abtropfwasser aufheben). Für das Chutney die Aprikosen würfeln und mit den Rosinen in braunem Zucker leicht karamellisieren. Das APFELGRANULAT zugeben, mit BALSAMICO ESSIG BIANCO, Rotwein und der Flüssigkeit auffüllen und durchschwenken. Dann die WOK SAUCE INGWER-ANANAS zugeben und bei schwacher Hitze köcheln lassen. Etwa ein Drittel der Masse pürieren und wieder zugeben. KURKUMA und CHILIES einrühren, in Gläser abfüllen und verschließen. Das Chutney sollte vorbereitet werden und hält sich gekühlt.

Servier-Tipp:

Dazu passt frisch gebackenes Fladen- oder Maisbrot.



HARISSA MARINADE

Tunesiens beliebtester Geschmack

HARISSA MARINADE Art.-Nr. 62376

Pikante Würzsauce zum Marinieren von Steaks und anderen Fleisch- und Geflügelspezialitäten mit einem Hauch Chili, Knoblauch, Kreuzkümmel und Kräutern.



Paprika-Tomatenhähnchen „Harissa“ mit Safran-Couscous

Herkunftsland: Tunesien

Zutaten für 10 Personen:

10 St. Hähnchenkeulen à 200 g
200 g **HARISSA MARINADE** (Art.-Nr. 62376)
300 g Zwiebelwürfel
500 g Paprika bunt
300 g Zucchini
140 g **TOMATENSAUCE** (Art.-Nr. 62437)
1 l Wasser
etwas **OLIVENÖL** (Art.-Nr. 62399)

750 g Couscous
750 ml Wasser
etwas **SAFRANFÄDEN** (Art.-Nr. 62886)
etwas Butter

Zubereitung:

Die Hähnchenkeulen mit HARISSA MARINADE marinieren und im Heißluftofen bei 160 °C fast durchgaren. TOMATENSAUCE nach Vorgabe zubereiten. Das Gemüse grob würfeln, in OLIVENÖL anbraten und gut durchschwenken. Die TOMATENSAUCE in ein Gastronorm-Blech gießen, dann das Gemüse darauf verteilen, die Hähnchenkeulen aufsetzen und alles zusammen fertig garen.

Den Couscous nach Vorgabe zubereiten und mit den fertigen Keulen anrichten. Das Wasser für den Couscous mit SAFRAN färben und abschmecken.

Tipp:

Reichen Sie Naturjoghurt, um die Schärfe der HARISSA MARINADE zu balancieren.

AHMELTI MARINADE

Heiße Verführung aus dem Benin

AHMELTI MARINADE Art.-Nr. 62375

Scharfe Würzsauce zum Marinieren von Fleisch- und Geflügelspezialitäten, Steaks, Ragouts und Pfannengerichte. Mit Curry, Kreuzkümmel, Knoblauch, Fenchel, Salz und Branntweinessig abgeschmeckt.



KUBEBENPFEFFER Art.-Nr. 62338

Der besondere Geschmack von Kubebenpfeffer ist bitterscharf mit einem eukalyptus- bis kampferartigen Unteraroma. Kubebenpfeffer passt zu trendigen afrikanischen Gerichten und ist Bestandteil von Mischungen wie Raz el Hanout.



PARADISKÖRNER Art.-Nr. 62340

Paradieskörner sind kaum scharf und fast geruchlos. Sie verfügen über eine sehr feine Kardamomnote. Verleiht gebratenem Fleisch eine knusprig-krosse Textur, wie kaum ein anderes Rohgewürz.



Ananas-Mango Rindfleischtopf mit gelbem Rosinenreis

Herkunftsland: Benin

Zutaten für 10 Personen:

1.200 g Rindfleisch gewürfelt
120 g **AHMELTI MARINADE** (Art.-Nr. 62375)
700 ml **RAPS GEMÜSE-BOUILLON** (Art.-Nr. 62200)
150 ml Kokosmilch
150 ml Sahne
200 g Paprikawürfel bunt
100 g Ananasstücke
100 g Mangowürfel frisch
etwas **ROUX HELL** (Art.-Nr. 62266)

750 g Reis
etwas **KURKUMA GEMAHLEN** (Art.-Nr. 62114)
etwas Rosinen (nach Geschmack)
1,5 l Wasser

Zubereitung:

Die Rindfleischwürfel mit AHMELTI MARINADE marinieren und durchziehen lassen. Danach anbraten, die Zwiebel-

würfel zugeben, kurz mitschmoren und mit der Gemüsebrühe auffüllen. So lange köcheln lassen, bis das Fleisch fast weich ist. Je nach Bedarf immer wieder mit etwas Wasser auffüllen. Dann die Paprikawürfel, Sahne und Kokosmilch zugeben und fertig garen. Das fertige Ragout zur gewünschten Konsistenz mit ROUX HELL abbinden und kurz vor dem Servieren die Ananas- und Mangowürfel unterheben. Den Reis mit KURKUMA GEMAHLEN und den Rosinen mischen, Wasser zugeben und im Heißluftofen bei 150 °C ca. 40 Minuten garen.

Süßkartoffelsuppe „Sambia“

Herkunftsland: Sambia

Zutaten für 10 Personen:

500 g Süßkartoffeln
100 g Zwiebelwürfel
30 g Butter
1 l **RAPS GEMÜSE-BOUILLON** (Art.-Nr. 62200)

15 g **AHMELTI MARINADE** (Art.-Nr. 62375)

100 g Crème fraîche
etwas Zitronen- oder Limettensaft
etwas Salz
etwas Pfeffer

Zubereitung:

Die Süßkartoffeln schälen, würfeln und mit den Zwiebelwürfeln in Butter anschwitzen. Mit der GEMÜSE-BOUILLON köcheln, bis die Kartoffeln weich sind (ca. 15 Min.).

Die Suppe dann pürieren und mit den Gewürzen und der AHMELTI MARINADE abschmecken.

Anschließend nochmals kurz erwärmen, je 1 EL Crème fraîche darauf geben und servieren.

Tipp:

Als Einlage etwas gewürfeltes Biltong (Dörrfleisch) vom Rind, Strauß oder Kudu darüberstreuen.

GRÜNER CURRY

Südafrikas aromatischer Gewürzklassiker

GRÜNER CURRY Art.-Nr. 62377

Eine harmonische Mischung aus Koriander, Anis, Cardamom, Bockshornkleesamen, Kurkuma und Kräutern. Für exotische Gerichte mit Fleisch, Fisch, Gemüse oder Nudeln mit indischem Einfluss.



Puten Gemüsecurry im Fladenteig mit Kokossauce und Kürbiswürfeln

Zutaten für 10 Personen:

- 10 St. Mini-Tortilla Wraps
- 1.200 g Putenbrust fein gewürfelt
- 20 g **GOLDHENDL** (Art.-Nr. 62028)
- 150 g Zwiebelwürfel
- 250 g Möhrenstreifen
- 250 g Paprikastreifen bunt
- 250 g Weißkrautstreifen
- 200 g Champignons geviertelt
- 500 ml **HÜHNERBOUILLON** (Art.-Nr. 62002)
- etwas **GRÜNER CURRY** (Art.-Nr. 62377)
- 200 ml Kokosmilch ungesüßt
- 300 ml Sahne
- etwas **ROUX HELL** (Art.-Nr. 62266)
- etwas Salz
- etwas Butter
- 200 g Kürbiswürfel

Zubereitung:

Die Putenbrustwürfel mit GOLDHENDL würzen und in einer Pfanne rundum kurz anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne herausnehmen und das Gemüse anschwitzen, anschließend mit etwas GRÜNEM CURRY abstäuben, mit wenig Sahne und Kokosmilch auffüllen und gut durchschwenken.

Die Wraps auflegen und mit der Fleisch-Gemüsemischung füllen, danach aufrollen und in ein leicht gefettetes Gastronorm-Blech legen. Möglichst eng aneinanderlegen, damit sich die Wraps beim Erwärmen nicht öffnen können. Dann mit etwas zerlassener Butter bei niedriger Hitze im Heißluftofen ausbacken.

Für die Sauce GRÜNEN CURRY in etwas Butter anschwitzen. Anschließend mit der HÜHNERBOUILLON, Sahne und Kokosmilch auffüllen und gut köcheln. Zuletzt mit ROUX HELL abbinden. Die Kürbiswürfel abtropfen lassen, erwärmen und zugeben.



Hoender unter der Curry-Joghurthaube

Herkunftsland: Südafrika

Zutaten für 10 Personen:

- 10 St. Hähnchenbrust à 160 g
- 25 g **GOLDHENDL** (Art.-Nr. 62028)
- 2 St. Eier
- 250 g Joghurt natur
- 120 g Sauerrahm
- 5 g **GRÜNER CURRY** (Art.-Nr. 62377)
- etwas **GTK PETERSILIE** (Art.-Nr. 62095)
- etwas Salz
- 1 l Wasser
- 100 g **BRAUNE SAUCE** (Art.-Nr. 62435)

Zubereitung:

Die Hähnchenbrüste mit GOLDHENDL würzen, dann rundum anbraten, in Gastronorm-Bleche setzen und im Heißluftofen fast durchgaren (die Hähnchenbrüste sollten innen noch saftig sein).

Anschließend etwas abkühlen lassen. Für die Curry-Joghurthaube das Eigelb mit Joghurt, Sauerrahm und GRÜNEM CURRY verrühren, danach die GTK PETERSILIE zugeben. Zuletzt das Eiweiß steif schlagen und unter die Joghurtmasse ziehen.

Die Masse auf dem Fleisch verteilen und bei ca. 180 °C bräunen lassen. Die FEINE SAUCE BRAUN nach Vorgabe zubereiten und mit etwas Weißwein verfeinern.

Dann die fertigen Hähnchenbrüste auf der Sauce anrichten.

Servier-Tipp:

Dazu passt Reis.

Bananen-Currysuppe aus Ruanda

Herkunftsland: Ruanda

Zutaten für 10 Personen:

- 300 g Bananen
- 100 g Zwiebelwürfel
- 5 g **GRÜNER CURRY** (Art.-Nr. 62377)

20 g **WOK SAUCE CURRY** (Art.-Nr. 62449)

30 g Butter
etwas Zitronenessenz
100 ml Weißwein säurearm

1 l **RAPS GEMÜSE-BOUILLON** (Art.-Nr. 62200)

100 ml Kokosmilch
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Bananenchips

Zubereitung:

Die Bananen schälen, schneiden und mit den Zwiebelwürfeln in Butter anschwitzen. Mit etwas GRÜNEM CURRY bestäuben, WOK SAUCE CURRY zugeben und mit GEMÜSE-BOUILLON und Kokosmilch auffüllen.

Die Suppe kurz aufkochen lassen, mit Zitronenessenz und Weißwein abschmecken und aufmixen. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Bananenchips darauf streuen, mit etwas GRÜNEM CURRY bestäuben und sofort servieren.

BERBERE SPICE BLEND

Authentische Würzung aus Ndebele-Südafrika

BERBERE SPICE BLEND Art.-Nr. 62378

Authentische Gewürzmischung mit Pfeffer, Koriander, Cardamom, Bockshornklee, Zimt, Nelken und anderen Gewürzen, speziell zur Zubereitung von afrikanischen Eintöpfen, Schmorgerichten und Fleischstücken zum Braten.



Auberginen-Faschiertenlaibchen mit Chakalakasalat, Joghurdip und Pitabrot

Herkunftsland: Ndebele-Südafrika

Zutaten für 10 Personen:

- 1.200 g Rinderfaschiertes
- 25 g **BERBERE SPICE BLEND** (Art.-Nr. 62378)
- 100 g Auberginenwürfel fein
- etwas **OLIVENÖL** (Art.-Nr. 62399)
- 2,5 St. Eier
- 50 g Semmelbrösel
- etwas **PETERSILIE GEREBELT** (Art.-Nr. 62078)

für den Salat:

- 200 g Zwiebelwürfel
- 200 g Paprika
- 500 g Karotten
- 400 g Karfiolröschen
- 100 g Kidneybohnen
- 5 g **CURRY MILD** (Art.-Nr. 62020)
- etwas **INGWER GEMAHLEN** (Art.-Nr. 62107)

- 750 ml **RAPS GEMÜSE-BOUILLON** (Art.-Nr. 62200)
- 200 g Joghurt
- etwas Salz und Pfeffer
- etwas **CHILIFÄDEN** (Art.-Nr. 62227)
- 5 St. Pitabrot

Zubereitung:

Die Auberginenwürfel in OLIVENÖL anbraten und etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit das Rinderfaschierte mit Ei, Semmelbrösel und den Gewürzen gut durchmengen und die Auberginenwürfel unterheben. Laibchen formen und in heißem Fett ausbraten. Für den Salat das Gemüse in Würfel schneiden, anbraten, mit CURRY MILD bestäuben und Bohnen zugeben, nochmals abschmecken und abkühlen lassen. Für den Dip den Joghurt mit Gewürzen und PETERSILIE GEREBELT verrühren und alles zusammen anrichten. Mit CHILIFÄDEN garnieren. Das Pitabrot erwärmen und dazu reichen.

AFRIKANISCHE FISCHGERICHTE

Nach traditionellen Rezepten aus Ghana und Tansania

Gegrillter Red Snapper mit Tomaten und Banane auf gebackenen Süßkartoffeln und Kokos-Spinatsauce

Zutaten für 10 Personen:

- 10 St. Red Snapperfilet à 150 g oder andere festfleischige Fischart
 - 25 g **FISCHGEWÜRZ MIT MEERSALZ UND KRÄUTERN** (Art.-Nr. 62021)
 - 100 g Zwiebelwürfel
 - 200 g Tomatenwürfel
 - etwas Salz
 - 1 St. Banane
 - 1.200 g Süßkartoffeln gewürfelt
- ### für die Sauce:
- 100 g Zwiebelwürfel
 - 600 ml Kokosmilch ungesüßt
 - 150 g Blattspinat (TK)
 - 10 g **FISCHFOND** (Art.-Nr. 00924)
 - 400 ml Wasser
 - etwas **ROUX HELL** (Art.-Nr. 62266)

Zubereitung:

Die Süßkartoffelwürfel kurz blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Die Zwiebelwürfel andünsten, Tomatenwürfel zugeben und kurz mitschwenken. Dann salzen und abkühlen lassen. Fischfilets mit FISCHGEWÜRZ würzen und scharf anbraten. Die Zwiebel-Tomatenmischung darauf verteilen und je 2 Scheiben Banane auflegen. Dann im Heißluftofen bei mittlerer Temperatur fertig garen. Für die Sauce den FISCHFOND in Wasser aufkochen. Zwiebelwürfel anschwitzen, Blattspinat zugeben, mit Kokosmilch und FISCHFOND auffüllen und gut durchkochen. Mit dem Pürierstab durchmischen und evtl. mit etwas ROUX HELL abbinden. Die Süßkartoffeln frittieren und anrichten, das fertige Fischfilet aufsetzen und mit der Sauce umgießen.



Tansanischer Fisch-Stew mit Maismehl-Gemüsepudding

Herkunftsland: Tansania

Zutaten für 10 Personen:

- 1.200 g Seehecht
- 200 g Shrimps
- 25 g **FISCHGEWÜRZ MIT MEERSALZ UND KRÄUTERN** (Art.-Nr. 62021)
- 100 g Zwiebelwürfel
- 700 g Kokosmilch ungesüßt
- 300 ml **FISCHFOND** (Art.-Nr. 00924)
- etwas **KORIANDER GEMAHLEN** (Art.-Nr. 62104)
- etwas **KURKUMA GEMAHLEN** (Art.-Nr. 62114)
- etwas **ROUX HELL** (Art.-Nr. 62266)

für den Gemüse-Maispudding:

- 250 ml Milch
- 250 ml Wasser
- 4 St. Eier
- 150 g Maiskörner
- 150 g Erbsen
- 150 g Karottenwürfel blanchiert
- 250 g Weizenmehl
- 130 g Maismehl fein

- 2 TL **BACKPULVER** (Art.-Nr. 65000)
- etwas Salz
- etwas **MUSKAT** (Art.-Nr. 62118)

Zubereitung:

Die Fischfilets grob würfeln, dann mit den Shrimps vermischen und mit FISCHGEWÜRZ würzen. Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne anschwitzen, den Fisch zugeben und vorsichtig mitbraten (die Fischwürfel sollten nicht zerfallen). Dann mit KURKUMA und KORIANDER GEMAHLEN abstäuben, mit Kokosmilch und FISCHFOND auffüllen und fertig garen. Evtl. mit ROUX HELL zur gewünschten Konsistenz abbinden. Für den Maispudding Milch, Wasser und Eier gut verrühren und das Gemüse dazugeben. Mehl, Maismehl und BACKPULVER zusammensieben und unter die flüssige Mischung heben. Das Ganze zu einem glatten Teig verrühren. Portionsformen ausfetten, die Masse einfüllen und den Pudding in einem Wasserbad im Heißluftofen bei mittlerer Hitze garen.



AFRICAN SPIRIT-AKTIONSPAKET

Das Beste: Hier ist schon alles drin, was man braucht

Den Geschmack Afrikas bringt das Aktionspaket „African Spirit“ (Art.-Nr. 62389) in Ihre Küche.

- 2 Vorankündigungsplakate für die Aktion
- 1 Aktionsanleitung
- 100 Rezepthefte
- 150 Tablettauflager
- 2 Transparente
- 200 Servietten mit AFRICAN SPIRIT Motiv
- 100 Speisekarten
- 5 Caps
- 150 Erfrischungstücher
- sowie 1 CD-ROM mit folgendem Inhalt
 - alle Rezepturen inkl. Mengenkalkulator
 - Nährwertangaben und Menüfotos
 - Ankündigungshandzettel zum Ausdrucken
 - Speisekarten-Vordruck zum Ausfüllen und Ausdrucken
 - Afrika-Impressionen für Ihre Public Screens
 - Aktionsleitfaden



Speisekarte
Erfrischungstuch



Rezeptheft



Tablettauflager

Vorankündigungsplakat



Transparent

Inklusive aller benötigten Gewürze und Gewürzmischungen.



LIEFERUMFANG IM AFRICAN SPIRIT-AKTIONSPAKET

ARTIKEL	Einheit kg/l
GEMÜSEBRÜHE GÄRTNERIN	RB / 4kg
AHMELTI-MARINADE	PE1 / 2,5 kg
APFELGRANULAT	TB / 0,5 kg
GRÜNER CURRY	DS / 0,5 kg
SUPPEN- & SAUCENBINDUNG	TB / 1 kg
MARIPUR CURRY	PE / 2,5 kg
ZITRA ZITRONENESSENZ	FL / 1 l
HARISSA-MARINADE	PE / 2,5 kg
GTK PETERSILIE	DS / 0,05 kg
TSIRE-SEASONING	DS / 0,8 kg
BRATFISCHGEWÜRZ	DS / 0,9 kg
FISCHFOND	DS / 0,8 kg
BERBERE SPICE BLEND	DS / 0,6
SAUCENBINDUNG DUNKEL	TB / 1 kg
COCKTAILMARINADE MOJITO	PE / 2,5 kg
ORANGENPFEFFER	DS / 0,8kg
PINIENKERNE	DS / 0,7 kg
CHILIFÄDEN	DS / 0,045 kg
HÄHNCHENWÜRZUNG FEIN	DS / 0,8 kg
REISWÜRZUNG CURRY	DS / 0,85 kg
WOKSAUCE INGWER-ANANAS	PE / 5 kg
WOKSAUCE SOJA-PFLAUME	PE / 5 kg

ZUSATZARTIKEL

ARTIKEL	Artikel Nr.	Einheit kg/l
ESSIG-/ÖLSORTIMENT		
OLIVENÖL	62399	FL / 6x0,5 l
CURRYÖL	62408	FL / 6x0,5 l
BALSAMICO-ESSIG BIANCO	62390	FL / 6x0,5 l
ROHGEWÜRZE		
MUSKAT GEMAHLEN	62118	DS / 0,50 kg
INGWER GEMAHLEN	62107	DS / 0,50 kg
CUMIN	62105	DS / 0,45 kg
CORIANDER GEMAHLEN	62104	DS / 0,50 kg
KURKUMA	62114	DS / 0,55 kg
ZIMTSTANGEN	62144	DS / 0,30 kg
CURRY	62020	DS / 0,50 kg
CAYENNEPFEFFER	62129	DS / 0,50 kg
SAFRAN PULVIS	62884	DS / 0,005 kg
PFEFFER WEISS GEMAHLEN	62134	DS / 0,55 kg
ANSATZPRODUKTE		
BRATENSAFT	62936	RB / 3,5kg
RAPS HÜHNERBOUILLON	62002	DS / 4,0kg
TOMATENSATZ	62937	RB / 4,0kg
WÜRZADO	62056	RB / 15,0kg

