

InterKulTreff – Kochkurs: Kamerunische Küche



Bild: de.wikipedia.org/wiki/Kamerun

Poulet DG

Zutaten:

6 Hähnchenschenkel 1 Zwiebel
8 Kochbananen 4 Stängel Petersilie
25 cl Sonnenblumenöl 20 g Ingwer
3 große Möhren 1 Stange Porree
2 Paprikaschoten rot und gelb 2 Würfel Brühe
2 TL Currypulver 3 Zehen Knoblauch
Salz & Pfeffer
30 Körner Gewürze (Djansan – Samen)
4 Körner Gewürze (Pépé – Samen)



Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer säubern und mit Petersilie grob zerhacken. Djansan und Pépé hinzufügen und alles zur einer homogenen Masse mixen. 25 cl Öl hinzufügen und vermischen. Karotten und Porree säubern und in etwa 1-cm-dicke Ringe schneiden. Paprika in kleine Quadrate schneiden. Die Kochbananen mit Hilfe eines Messers schälen und schneiden. Hähnchenschenkel in 3 Teile schneiden. Schenkel in das heiße Öl legen, bis sie gar sind. Am Schluss Öl beiseite stellen. 0,5 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und alles Zubereitete, mit Ausnahme der Kochbananen, hinzufügen. Mit Curry, Suppenwürfel, Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen. Nach etwa 10 Minuten Bananen hinzufügen und nach Bedarf würzen. 15 Minuten auf mittlere Hitze kochen. Warm servieren.

Beignets

Zutaten:

500 g Mehl
1 Päckchen Trockenhefe
200 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
300 ml Wasser
Öl, neutrales, oder Frittier fett



Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem eher „zähfl“. Hefeteig kneten, dann abgedeckt einige Zeit, ca. 1 Stunde ruhen lassen. Wer ganz viel Zeit hat oder den Teig vorbereiten möchte, kann den Teig auch am Vorabend vorbereiten und dann über Nacht ruhen lassen (dann lieber in einer größeren Schüssel, da der Teig überlaufen könnte ;-)).

In einem Topf oder in der Fritteuse ausreichend Öl oder das Frittier fett erhitzen, ca. 2/3 hoch. Die richtige Temperatur ist erreicht, wenn an einem Holzlöffelstiel kl. Bläschen aufsteigen. Den Teig noch mal kurz durchkneten und mit angefeuchteter

Hand den Teig ins heiße Öl geben (Teig in die Hand nehmen und durch eine Öffnung zw. Daumen und Zeigefinger Portionsweise „abdrücken“), ca. 1 EL Teigmenge in das heiße Öl geben und rundherum goldbraun backen.

Die Bällchen sinken zuerst zu Boden, lösen sich aber von selbst wieder und stiegen wieder hoch, deshalb beim Einsatz der Fritteuse keinen Frittierkorb verwenden, da der Teig an dem Gitter des Korbes hängen bleiben würde!!

Die fertig gebackenen Bällchen auf Küchenpapier etwas abkühlen lassen und evtl. nach Belieben noch warm in Zucker wälzen. Schmecken am besten noch leicht warm.

Man kann die Beignets auch mit Backpulver zubereiten, dann einfach die Hefe durch 1 Tütchen Backpulver ersetzen, so entfällt das ruhen lassen des Teiges und man kann sofort loslegen.

Viel Spaß beim Kochen und...

Guten Appetit!!!