

Nigerianische Rezepte/ Nigerian Recipes:

Yam mit Gemüsesoße/ *Yam with vegetable sauce*



Zutaten/ Ingredients:

3 Knollen Yam, 2 Packungen Spinat (frisch), 5 Zwiebeln, Salz, 3 Pk getrockneter Fisch, Flusskrebs, 4 Knorrwürfel, 4 Dosen Tunfisch, 2 rote Paprika/

3 tubers of Yam, 2 packs of fresh Spinach Vegetable, 5 Onions, Salt, 3 pack of Stocked fish, Crayfish, 4 Knorr cubes, 4 tins of tuna fish, 2 red paprika

Zubereitung/ Preparation:

Die 3 Knollen Yam schälen, waschen und in einen Kochtopf geben und vollständig mit Wasser bedecken. Etwas Salz hinzufügen. Spinat mit gesalzenem Wasser waschen. Das Gemüse in kleine Stücke schneiden. Paprika in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. In einen anderen Kochtopf den getrockneten Fisch, eine Zwiebelscheibe, Salz und 2 Würfel Knorr. Mit Wasser bedecken und 30 Minuten kochen lassen bis es weich wird. In einem weiteren Kochtopf eine kleine Menge Erdnussöl erhitzen. Die restlichen Zwiebelscheiben hinzugeben, glasig braten und den Tunfisch hinzugeben. Den weichgekochten getrockneten Fisch hinzugeben. 2 Esslöffel geriebenen Flusskrebs hinzufügen. 1 Würfel Knorr und etwas Salz hinzugeben und das ganze für ca. 5 Minuten kochen lassen. Zum Schluss den Spinat und die geschnittene Paprika hinzugeben und für zwei Minuten kochen lassen.

Peel yam tubers, wash and put in a pot with water to cover the yam. Add salt to taste. Wash Spinach vegetables with a pinch of salt. Cut vegetables to smaller bits. Cut paprika into bits. Peel and cut onions into slices. In another cooking pot, add the stocked fish, 1 sliced onions, salt and 2 cubes of Knorr. Add water to cover it and allow to cook for about 30 minutes until it is soft. In another cooking pot, put small groundnut oil to steam. Add the sliced onion into it, when it looks glassy add the tuna fish to cook. Add the soft cooked stocked fish in. Add 2 spoons of grinded crayfish. Add 1 Knorr cubes and salt for taste and allow to cook for 5 mins. Add the spinach vegetable and sliced paprika, allow to cook for 2 mins.

Fleischtaschen/*Meat-Pie*



Zutaten/Ingredients:

8 Kartoffeln, 5 Karotten, 3 Zwiebeln, etwas Erdnussöl, Currygewürz, Thymian, Knoblauch, Ingwer, 2 Rinderhackfleisch, 2 Würfel Knorr, 1 kg Mehl, 500g Butter, 2 Päckchen Backpulver, Salz, gemahlene Muskatnuss, 2 Eier, Packpapier/

8 Potatoes, 5 carrots, 3 onions, small groundnut oil, curry powder, thyme, garlic, ginger, 2 minced cow meat, 2 Knorr cubes, 1000g of flour, 500g butter, 2 sachets bake powder, salt, ground nutmeg, 2 eggs, baking papers

Zubereitung/Preparation:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Karotten schälen und reiben. Die Zwiebeln schälen und in kleine Stücke hacken. Den frischen Knoblauch und Ingwer schälen und reiben. In einem Kochtopf etwas Erdnussöl erhitzen. Zwiebeln glasig braten und Rinderhackfleisch hinzugeben. Currygewürz, Thymian, geriebenen Ingwer und geriebenen Knoblauch hinzugeben. Zwei Würfel Knorr und Salz hinzugeben und das ganze 10 Minuten kochen lassen. Die Kartoffelwürfel und die geriebenen Karotten hinzugeben. Mit Wasser bedecken und ca 10 Minuten kochen bis die Kartoffeln weich sind. Etwas abkühlen lassen. In eine Schüssel 1 kg Mehl geben, 2 Päckchen Backpulver hinzufügen und eine Prise Salz. $\frac{1}{4}$ Löffel gemahlene Muskatnuss hinzufügen. Gut durchmischen. 500 g Butter hinzufügen und gut vermengen. 0.05 l. Wasser hinzugeben. Immer dran denken dass es ein Teig werden soll. Es sollte nicht klebrig sein, daher zu viel Wasser vermeiden. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Wenn der Teig fertig ist und die Fleischsauce kühl ist, den Teig flach rollen und mit einem Glas runde Formen aus dem Teig schneiden. Mittig in die runden Teigformen die Fleischsauce geben, falten und die Enden mit einer Gabel schließen. Auf ein Blech mit Backpapier die Fleischtaschen legen. Die Eier in einer Schüssel schlagen und damit die Fleischtaschen bestreichen. Anschließend in jede Fleischtasche mit einer Gabel zwei Löcher einstechen, das Blech in den Ofen schieben und 20-30 Minuten backen.

Peel potatoes, wash them and cut into smaller cubes. Peel carrot, grate them. Peel and cut onions into smaller bits. Peel fresh garlic and ginger, and grate them. In a pot, add small amount of oil. Put the onion and when it steams and looks glassy add the minced meat. Add curry, thyme, grated ginger and garlic. Add 2 cubes of Knorr and salt for taste and allow to cook for 10 mins. Add the potato cubes and carrot. Add water to cover the potatoes, allow to cook until potatoes are soft for about 10 mins. Allow to cool. In a different bowl, put 1000g of flour. Add 2 sachet of bake powder (or $\frac{1}{2}$ spoon of bake powder) and a pinch of salt. Add

¼ spoon of ground nutmeg powder. Mix powder mixture together. Then add 500g of butter to the powder mixture and mix together. Add 0.05 litres of water. Remember it is a dough, it should be non- sticky, avoid too much water. Pre-heat the oven at 180 degrees Celsius. When the dough is ready and the meat sauce is cool Roll the dough, and using a round object cut into sizeable circles. Put the meat sauce in the circular dough and cover them Using a fork to press down at the edges. Put baking paper on the trays, and place the meat-pies on the baking tray. Break the eggs into a small bow and wax Rub egg on the pies, and make holes in two places at the top of the meat-pies with the fork. Put the tray with pies into the oven allow to bake for 20-30 minutes.

Frittierte Kochbanane / *Fried Plantain*



Zutaten / *Ingredients:*

20 Kochbananen, Salz, Erdnussöl/

20 pieces of Plantain, Salt, Groundnut Oil

Zubereitung / *Preparation:*

Die Kochbanane waschen, schälen und in geneigter Form in Scheiben schneiden. Anschließend die Kochbananenscheiben in dem Erdnussöl frittieren/

Wash plantain, peel and cut in slanted shaped slices. Then fry the plantain slices with groundnut oil.