

**Le Chef Anto  
Aline Princet**

# **AFRIKA DAS KOCHBUCH**

**Eine kulinarische Reise  
durch den Kontinent**

**riva**

# GRUNDREZEPTE UND VORSPEISEN

- 26** Grüner Nokoss (für Fisch und Krustentiere)
- 26** Roter Nokoss (für Fleisch)
- 27** Oranger Nokoss (für Gemüse)
- 27** Ntorolo (Chili- und Gewürzpaste)
- 30** Schnelle Marinade
- 31** Niter Kibbeh (Gewürzbutter)
- 32** Gefüllte Yams-Bällchen (Ghana, Nigeria)
- 34** Papaya-Gazpacho (Eigenkreation)
- 36** Taro-Cremesuppe mit Kokoscreme-Wölkchen (Eigenkreation)
- 38** Maniok-Taler mit Garnelen (Gabun)
- 40** **Porträt: Soro Solo**
- 44** Salade Bassamoise (Elfenbeinküste)
- 46** Gefüllte Krebse einmal anders (Gabun)
- 48** Thunfisch-Taschen (Senegal)
- 50** Koki-Beignets und Bissap-Ketchup (Kamerun)
- 52** Fonio-Salat mit Mango (Eigenkreation, inspiriert durch ein Rezept von Chefkoch Pierre Thiam)
- 53** Ngondo (Gericht mit afrikanischen Pistazien)(Kamerun, Gabun)
- 54** Atanga-Creme und Yams-Chips (Kongobecken)
- 56** **Porträt: Mamani Keïta**
- 60** Hummus mit Niébé und Roter Bete (Eigenkreation)
- 62** Kachumbari-Salat (Elfenbeinküste, Kenia)
- 64** Kitfo (Rindertatar äthiopische Art)
- 66** Carpaccio vom Barsch mit Mango-Chutney und Penja-Pfeffer (Eigenkreation)

- 7** Die Küchen Afrikas
- 8** **Zwei Länder, eine Küche: Le Chef Anto**
- 10** Die Geschmackswelten Afrikas
- 10** Grundlagen und Traditionen
- 14** Die Vorteile der afrikanischen Küchen
- 15** Einige Spezialitäten
- 17** Wichtige Lebensmittel
- 18** Wichtige Lebensmittel nach Region
- 21** Tipps für den Vorratsschrank

# INHALTS

## HAUPTGERICHTE

- 70** Gefüllte Meeräsche (Senegal)
- 72** Riz gras (Fetter Reis)(Burkina)
- 74** Poulet DG (Hähnchen à la Chef)(Kamerun)
- 76** Porträt: Sandra Nkaké
- 80** Kondré de bœuf (Kochbananen-Ragout mit Rindfleisch)(Kamerun)
- 82** Hähnchen Yassa (Senegal)
- 86** Liboké de poisson (Fischpäckchen) (Kongobecken)
- 88** Afrikanische Salatschüssel (Eigenkreation)
- 90** Salzfisch mit Auberginen (Kongobecken)
- 91** Waatchi (Ghana, Nigeria)
- 92** **Porträt: Seydou Boro**
- 96** Maniokblätter mit Erdnussmus (Gabun)
- 98** Geflügel in Erdnusskruste (oder Mafé auf meine Art)(Eigenkreation)
- 100** Pèpè-Suppe (Fischsuppe) (Kongobecken und Westafrika)
- 102** Geräuchertes Hähnchen mit Odika (Gabun)
- 104** Chakalaka (Südliches Afrika)
- 105** Gebratene Okras mit Pilzen (Kongobecken)
- 106** Nyembwe mit Viktoriabarsch (West- und Zentralafrika)
- 108** **Porträt: Capitaine Alexandre**

- 112** Thiep Bou Dien (Senegal)
- 116** Rindergeschnetzeltes mit Spinatsauce (Togo)
- 118** Nierenragout mit Linsen (Gabun)
- 120** Kaninchen-Kedjenou (Elfenbeinküste)
- 122** Thunfisch-Garba (Elfenbeinküste)
- 124** Folong-Teigtaschen mit geräucherter Makrele (Zentralafrika)

## BEILAGEN

- 128** Allokos (Zentral- und Westafrika)
- 130** Kochbananen-Foufou (West- und Zentralafrika)
- 132** Roter Reis (West- und Zentralafrika)
- 134** **Porträt: Patrick Ruffino**
- 138** Placali (Elfenbeinküste)
- 140** Auberginen mit Bissap-Blättern (Gabun)

127

# VERZEICHNIS

## STREETFOOD

- 146** Belegtes Baguette (West- und Zentralafrika)
- 148** Frittierte Sardinen (West- und Zentralafrika)
- 150** Ge grillter Fisch (West- und Zentralafrika)
- 152** **Porträt: Fred Ebami**
- 156** Gebackene Banane (West- und Zentralafrika)
- 158** Chin Chins (West- und Zentralafrika)
- 160** Weißer Nougat mit Cashewkernen (Westafrika)
- 161** Knusprige Beignets (Senegal)

## GETRÄNKE

- 190** Gnamankoudji (Ingwersaft) (Elfenbeinküste)
- 192** Bissap-Getränk (West-, Ost- und Zentralafrika)
- 192** Bissapolitain (Eigenkreation)
- 194** Milkshake Baba (Baobab und Banane) (Eigenkreation)
- 196** Kinkéliba-Eistee (Eigenkreation)
- 198** Ingwer-Zitronengras-Limonade (Eigenkreation)

## DESSERTS

- 166** Erdnuss-Biskuits (Eigenkreation)
- 168** Mango-Tarte à la Tatin (Eigenkreation, inspiriert von einem Rezept des Konditormeisters Christophe Michalak)
- 170** Crème brûlée mit Baobab (Eigenkreation)
- 172** Mbouraké (Senegal)
- 173** Cremiges Thiakry mit Erdbeersauce (Westafrika)
- 174** **Porträt: Aissé N'Diaye**
- 178** Kokosmilchreis mit frischem Obst (Eigenkreation)
- 180** Speiseeis mit Kondensmilch und Limette (Eigenkreation)
- 182** Cupcakes mit Weißer-Schokolade-Topping (Eigenkreation)
- 184** Gebratene Ananas mit Gewürzen und Maniok-Streusel (Eigenkreation)
- 186** Birne Belle-Hawa (Eigenkreation)
- 202** Rezeptregister

165

189