



Am Dienstag, den 14. Februar 2023 hat der Ghanakreis zu einem „**afrikanischen Märchendinner**“ eingeladen. In einem schönen, afrikanisch angehauchten Ambiente fühlten sich die Gäste sehr wohl. Nach einer kurzen Begrüßung durch die 1. Vorsitzende Sonja Bruns, ging es dann auch schon los. Ingwerbier war die erste afrikanische Spezialität des Abends. Etwas scharf, recht süß und ohne Alkohol - alle ließen sich das Getränk schmecken. Währenddessen stellte Ute Habrock, eine professionelle Märchenerzählerin, das erste afrikanische Märchen vor. Alle hingen gebannt an ihren Lippen und verfolgten gespannt jegliche Mimik und Gestik, die Ute zur Schau stellte. Anschließend gab es den ersten Gang: eine Erdnuss-Suppe. Eine wahre Köstlichkeit, von der auch gerne ein Nachschlag genommen wurde.

Danach ging es im Wechsel weiter mit dargestellten Märchen und weiteren, kulinarischen Köstlichkeiten.

Als zweiten Gang gab es „Burabisco“ – einen Couscous/Gemüse-Eintopf, als drittes einen Reis-Gemüsetopf mit Spinat und Hähnchen und zum Abschluss nigerianisches Gebäck (Chin – Chin) (Rezepte: siehe weiter unten). Natürlich wurde alles vom Ghanakreis sowohl gekocht, als auch serviert. Zum Abschluss überraschte Ute uns mit der Geschichte vom „Hasen und Igel“ auf Plattdeutsch.

Danach saßen alle noch eine ganze Weile zusammen und ließen das Dinner bei lockeren Gesprächen ausklingen.

Es war ein wunderbarer und sehr gelungener Abend.

Ein Dankeschön an alle die teilgenommen haben und im Anschluss so großzügig gespendet haben.

Gabi Claus für den Ghanakreis

# Erdnuss – Suppe

6 Portionen

## Zutaten:

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Öl

1 EL frischer Ingwer gerieben

3 Tassen Wasser

1 TL Salz

600 g Süßkartoffel

3 Tassen pürierte oder stückige Tomaten

½ Tasse Erdnussbutter

½ TL Piment

Chilisoße oder Chiliflocken

Koriander oder Frühlingszwiebeln zum garnieren

## Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und im Öl andünsten, Ingwer dazugeben und mit dünsten.

Das Wasser mit Salz dazugeben, zum Kochen bringen und die gewürfelten Süßkartoffeln dann darin weich kochen.

Tomaten, Erdnussbutter, Piment und Chiliflocken dazu geben und alles pürieren.

Nach dem Anrichten mit Frühlingszwiebeln oder Koriander garnieren.



# Afrikanisches Ingwerbier

300 g Ingwer schälen und hacken

900 ml Wasser

250 g Zucker

1 EL Zitronensaft

3 – 4 Nelken

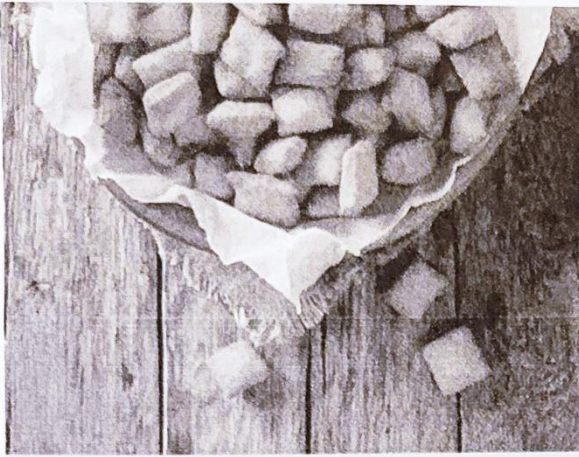
Alle Zutaten in einen Topf geben und so lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Alles zum Kochen bringen und 5 min brodelnd kochen lassen.

Durch ein Sieb geben, die Flüssigkeit auffangen und abkühlen lassen.







Sergii Koval / Alamy Stock Photo

## CHIN-CHIN

- 650 g Mehl
- 150 g Zucker
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 ½ Teelöffel geriebene Muskatnuss
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 115 g Butter oder Margarine
- 2 Eier
- 240 g Milch oder Wasser
- 2 Esslöffel Wasser (nur bei Bedarf)
- Öl zum Benetzen

Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Mischen Sie alle trockenen Zutaten – Mehl, Backpulver, Salz, Zucker, Vanillezucker und Muskatnuss – zusammen. Verrühren Sie dann Milch und Ei in einer separaten Schüssel und stellen Sie sie beiseite. Fügen Sie die Butter zu den trockenen Zutaten hinzu und mischen Sie sie mit Ihren Händen. Dann die Milch-Ei-Mischung in die trockenen Zutaten geben und gut vermischen.

Den Teig auf einer bemehlten Oberfläche kneten und bei Bedarf mehr Mehl hinzufügen, bis der Teig glatt ist.

Nehmen Sie die Hälfte des Teiges und rollen Sie ihn aus, bis er 2 Zentimeter dick ist, und schneiden Sie den Teig zunächst in 2 bis 3 Zentimeter breite senkrechte und dann in ebenso breite waagerechte Streifen. Verwenden Sie einen Pizzaschneider oder ein scharfes Messer. Legen Sie die kleinen Teigquadrate auf Backbleche mit Backpapier und benetzen Sie sie mit Öl. Die Backzeit beträgt etwa 20 Minuten. Überprüfen Sie beim Backen einige Male, ob die Farbe goldbraun wird.

Chin-Chin können in einer Dose problemlos ein paar Wochen lang aufbewahrt werden.



StockFood / Winkelmann, Bernhard

## BURABISCO

6 Portionen

- 1 Tasse Couscous (200 ml)
- 1 Zwiebel (gewürfelt)
- je 1 mittelgroße grüne, rote und gelbe Paprika (in Streifen geschnitten)
- 1 Tasse Brokkoli
- 2 kleine Karotten (in Streifen geschabt)
- kleines Bündel Frühlingszwiebeln
- Knoblauch und Ingwer (gehackt)
- 1 Esslöffel Butter
- 2 Esslöffel Erdnussöl (alternativ 3 Esslöffel Olivenöl)
- 1 Teelöffel Chilipulver und gemahlener schwarzer Pfeffer

Waschen und schneiden Sie die Paprikaschoten, den Brokkoli und die Frühlingszwiebeln. Waschen und schneiden oder raspeln Sie die Möhren in Streifen.

Geben Sie eine Prise Salz und einen Teelöffel Olivenöl zu 2 Tassen Wasser. Geben Sie den Couscous in das kochende Wasser und lassen Sie ihn das Wasser aufsaugen. Sobald der Couscous weich ist, bedeutet das, dass er gekocht ist.

Erhitzen Sie Butter und Öl in einer Pfanne. Geben Sie die Zwiebel, den gehackten Knoblauch und den Ingwer hinzu. Geben Sie dann die Paprika und den Brokkoli hinzu. Rühren Sie etwa zwei Minuten lang. Fügen Sie dann die Frühlingszwiebeln und Karottenstreifen hinzu.

Mit Salz, Chilipulver und schwarzem Pfeffer würzen. Lassen Sie die Mischung 2–3 Minuten dünsten. Den bereits gekochten Couscous in die Pfanne geben und umrühren, bis alles gut vermischt ist. Dann warm servieren.