

Rezepte zur
Kinderfastenaktion 2026
inspiriert von kamerunischen Rezepten –
angepasst an in Deutschland verfügbare Zutaten



www.kinderfastenaktion.de

Spinat-Erdnuss- Gericht – inspiriert vom kamerunischen Nationalgericht Ndolé

ZUTATEN

3-4 Portionen

- 450 g gehackter Spinat
- 150 g Erdnussmus
- 2 Zwiebeln
- 100 ml Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer
- Chili



ZUBEREITUNG

Erdnussmus mit Wasser zu einer cremigen Paste verrühren. Die Zwiebeln im Pflanzenöl glasig dünsten. Die Erdnusspaste und den Spinat einrühren, 10 Minuten leicht köcheln lassen und anschließend mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Dazu passt zum Beispiel gekochter oder frittiertes Maniok oder gebratene Kochbananen.



Rote Bohnen

Wird oft zusammen mit Krapfen an Straßenständen verkauft und zum Frühstück gegessen



ZUTATEN

4 Portionen

- 2 Dosen / 500g gekochte rote Bohnen
- 1 große Zwiebel
- 3 EL Pflanzenöl
- Salz
- Chili
- Lorbeerblatt



ZUBEREITUNG

Die Bohnen abschütten, aber das Wasser auffangen. Die Zwiebel fein hacken und im Öl anbraten. Dann die Bohnen und das Lorbeerblatt hinzugeben und mit Salz und Chili würzen. 10–15 Minuten köcheln lassen, bei Bedarf etwas von dem abgeschütteten Bohnenwasser hinzugeben, damit es nicht anbrennt. Die Bohnen leicht zerdrücken, sodass die Masse eine cremige Konsistenz bekommt.

Æuf-Spaghetti / kamerunische Eier- Spaghetti

Sehr verbreitetes Straßenessen



ZUTATEN

1 Portion

- 125 g Spaghetti
- 2-3 Eier
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kl. Knoblauchzehe (optional)
- 1 Tomate
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Chili (frisch oder Pulver), Paprikapulver
- Brühwürfel, Gemüsebrühe-Pulver oder Speisewürze/Würzsoße



ZUBEREITUNG

Spaghetti in Salzwasser al dente kochen und abgießen. Zwiebel und Knoblauch klein hacken und im Öl glasig braten. Währenddessen die Tomate in kleine Stücke schneiden, zugeben und etwas mitbraten. Eier mit den Gewürzen verquirlen – in Kamerun wird es meist scharf gewürzt. Die Masse in die Pfanne hinzugeben, umrühren, sodass das Ei leicht anfängt zu stocken, dann die Spaghetti hinzugeben. Wenn es leicht braun wird, wenden.

An den Straßenständen wird es pur oder in einem Baguette verkauft.

Koki / gedämpfte Bohnenmasse

Achtung:
Sehr aufwändig!



ZUTATEN

3-4 Portionen

- 150 g geschälte
Schwarzaugen-
bohnen
- 80 ml Pflanzenöl
- 1 Zwiebel
- Salz, Chili
- Weißkohlblätter
o. ä. (als Alterna-
tive für Bananen-
blätter)



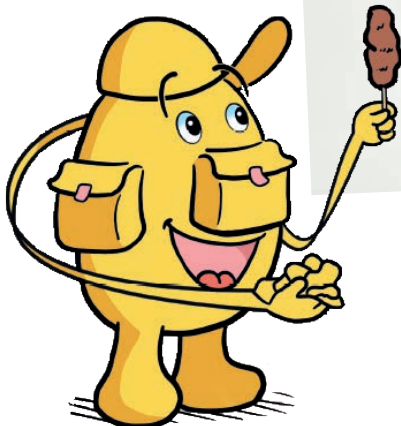
ZUBEREITUNG

Die Schwarzaugenbohnen über Nacht einweichen und dann schälen. Dafür das Einweichwasser abschütten und die Bohnen in frischem Wasser sehr kräftig zwischen den Händen reiben. Das dauert ziemlich lange, genug Zeit dafür einplanen!

Die Schalen entsorgen und die Bohnen, zusammen mit den Zwiebeln, dem Öl, dem Salz und dem Chilipulver pürieren, sodass eine weiche Masse entsteht. Große Kohlblätter kurz in heißem Wasser blanchieren, sodass sie weich und biegsam werden. Die Bohnenmasse in die Blätter füllen und ca. 60 Minuten in einem Dampfaufsatz oder einem Dampfgarer dämpfen.

Beignets / Krapfen

Beliebtes Essen an Straßenständen,
zum Beispiel zusammen mit den Bohnen



ZUTATEN

für ca. 30-40 Beignets

- 500 g Mehl
- 1 Päckchen
- Trockenhefe
- 80 g Zucker
- Prise Salz
- Lauwarmes
- Wasser
- Öl zum Frittieren

ZUBE- REITUNG

Alles zu einem dicken
Teig verrühren. Den
Teig 45 – 60 Minuten
gehen lassen. Danach
in ca. 3 cm großen
Bällchen portionsweise
goldbraun frittieren.