

Die kenianische Küche bietet viele verschiedene Speisen. Das liegt unter anderem an den unterschiedlichen Lebensweisen der Menschen. Ein Gericht, das man fast in allen Regionen Kenias findet, ist Ugali, ein Brei aus gekochtem Maismehl. Die Kenianer lieben Ugali. Wenn sie auf Reisen sind, ist der gekochte Maisbrei das Gericht, was sie am meisten vermissen. Ugali ist auch das Lieblingsessen von Linda und Rose. Die Kenianer essen den Brei zusammen mit Fisch, Fleisch oder Gemüse.

Ugali



ZUBEREITUNG

- 1.** Gebt zuerst das Wasser in einen Kochtopf. Fügt nun das Salz hinzu und bringt das Ganze zum Kochen.
- 2.** Sobald es im Topf sprudelt, rührt ihr das Maismehl nach und nach ein, bis ein fester Brei entsteht.
- 3.** Nun muss der Brei noch etwa 8 bis 10 Minuten bei schwacher Hitze garen. Und nicht vergessen umzurühren. Der Brei backt nämlich sehr schnell am Boden an.

Besonders gut schmeckt Ugali mit Sukuma Wiki, einem Eintopf aus mangoldähnlichem Gemüse. Auf der nächsten Seite ist für euch das Rezept.

ZUTATEN

1,5 l Wasser
600 g Maismehl
1 TL Salz

TIPP

Die Kenianer essen den Maisbrei mit den Händen. Sie formen eine kleine Kugel daraus, zerdrücken diese zu einem Plätzchen und tunken alles in den Eintopf. Probiert's doch auch einmal aus. Aber nicht vergessen, vorher die Hände zu waschen!

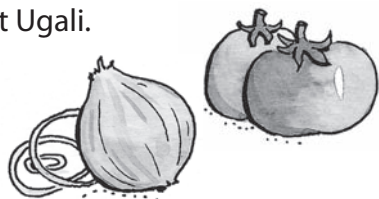


**RUCKY UND DIE
FUSSBALL - KIKUNDI**
Kinderfastenaktion 2012

Sukuma Wiki

ZUBEREITUNG

1. Im ersten Schritt wäscht ihr den Mangold und sortiert die unschönen Blätter aus.
2. Nun kommen die Tomaten an die Reihe. Wäscht diese, entfernt den Stielansatz und schneidet sie in kleine Würfel.
3. Auch die Zwiebeln werden geschält und gewürfelt.
4. Danach nehmt ihr eine große Pfanne und erhitzt das Öl. Bratet darin die Zwiebeln an, presst den Knoblauch und gebt ihn dazu.
5. Sobald die Zwiebeln glasig sind, fügt ihr die Tomatenwürfel hinzu. Erhitzt das Gemüse 5 Minuten lang.
6. Während die Tomaten köcheln, hackt ihr den Mangold in grobe Stücke und gebt ihn in die Pfanne. Das Gemüse muss nun 20 Minuten auf leichter Hitze kochen.
7. Würzt den Eintopf mit etwas Chili, Pfeffer und Salz und serviert ihn zusammen mit Ugali.



ZUTATEN

500 g Mangold
 3 Tomaten
 2 Zwiebeln
 3 EL Öl
 1 Knoblauchzehe
 Chilipulver
 Salz und Pfeffer



**RUCKY UND DIE
 FUSSBALL-KIKUNDI**
 Kinderfastenaktion 2012

Chapati



Chapati ist ein rundes, flaches, ungesäuertes Brot, das in Kenia sehr häufig gegessen wird. Das Rezept haben ursprünglich indische Einwanderer nach Ostafrika gebracht. Die Kenianer essen Chapati am liebsten mit Fleischartopf und Gemüse.

ZUBEREITUNG

1. Gebt Mehl, Salz und Öl in eine Schüssel und vermengt das Ganze. Dafür benutzt ihr entweder eure Hände oder ein Rührgerät. Falls ihr euch für die erste Variante entscheidet: Hände waschen nicht vergessen!
2. Beim Vermengen fügt ihr langsam das Wasser hinzu. Wenn alle Zutaten in der Schüssel sind, knetet ihr das Gemisch solange bis ein fester und glatter Teig entsteht.
3. Nun bedeckt ihr die Schüssel mit einem feuchten Küchentuch und lasst den Teig rund 30 Minuten ruhen.
4. Knetet danach den Teig noch einmal gut durch und formt 12 kleine Bällchen daraus.
5. Als nächstes bestäubt ihr die Bällchen mit Mehl und rollt jedes zu einer flachen runden Scheibe aus.
6. Nun geht's ans Braten: Erhitzt eine ungeölte Pfanne auf dem Herd und bratet das Brot goldbraun an. Nach circa einer Minute sollte ein Chapati fertig sein.
7. Wickelt nun das fertige Brot in Aluminiumfolie. So bleibt es zum Servieren schön warm.

TIPP

Wenn du kleine Blasen siehst, kannst du den Teig wenden und die andere Seite braten.

ZUTATEN

250 g Vollkornweizenmehl

1 EL Öl

100 ml warmes Wasser

1 TL Salz

3



**RUCKY UND DIE
FUSSBALL-KIKUNDI**
Kinderfastenaktion 2012

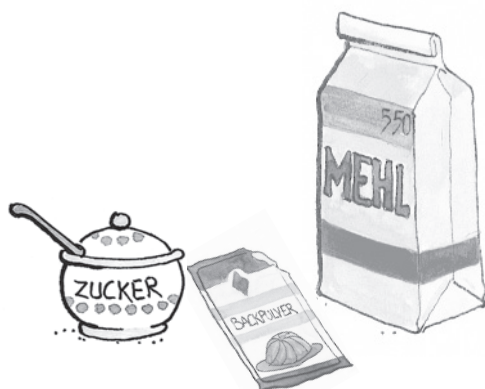
Mandazis

Linda, Sylvia und Rose sind glücklich, dass sie sich keine Sorgen mehr darum machen müssen, wie sie etwas zu Essen bekommen. Ein typisches und häufiges Gericht, das es im Rescue Dada Centre gibt, sind Mandazis (gesprochen: Mandasi), Teigfladen. Hier ist das Rezept:

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Backpulver und Zucker in einer Schüssel vermischen. In die Mitte eine Mulde drücken, das Ei hineingeben und nach und nach die Milch dazugeben. Kräftig durchkneten.
2. Den Teig mit feuchtem Tuch zudecken und ca. 15 Minuten ruhen lassen.
3. Danach den Teig auf bemehlter Fläche zu kleinen Fladen ausrollen.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fladen darin goldbraun braten. Abtropfen lassen und kalt servieren!

Lecker!



ZUTATEN

2 Tassen Mehl
 1 Päckchen Backpulver
 2 - 3 EL Zucker
 1 Ei, verrühren
 etwa ½ Tasse Milch
 Öl zum Braten



**RUCKY UND DIE
 FUSSBALL-KIKUNDI**
 Kinderfastenaktion 2012

Pilau

ZUBEREITUNG

1. Zu Beginn müsst ihr das Fleisch in kleine Würfel schneiden und die Erbsen vorkochen.
2. Anschließend würfelt ihr die Zwiebeln. Nun gießt ihr das Öl in einen großen Topf. Bratet darin die Zwiebelstücke an, bis sie goldbraun sind.
3. Fügt das Fleisch, den Reis, die gepressten Knoblauchzehen, das Salz und die restlichen Gewürze hinzu.
4. Jetzt bratet ihr die Zutaten im Topf rund 10 Minuten auf mittlerer Hitze an.
5. In der Zwischenzeit schneidet ihr die Tomaten in kleine Stücke.
6. Wenn das Fleisch angebraten ist, gebt ihr die vorgekochten Erbsen und die Tomatenstücke dazu. Kocht alles so lange, bis die Tomaten ganz weich werden und eine Sauce entsteht. Vergesst dabei das Rühren nicht.
7. Im nächsten Schritt gießt ihr Wasser in den Topf und lasst das Ganze zugedeckt circa 15-20 Minuten kochen. Das Gericht ist fertig, wenn der Reis weichgekocht und alles Wasser verdampft ist. Wenn kein Wasser mehr da ist, obwohl die Reiskörner noch fest sind, gießt ihr zwischendurch einfach ein bisschen Wasser nach.



Essensausgabe im Rescue Dada Centre

ZUTATEN

250 g Rindfleisch
 1 Tasse grüne Erbsen
 1 ½ Tassen Reis
 2 große Tomaten
 3 mittelgroße Zwiebeln
 3 Knoblauchzehen
 500 ml Wasser
 1 gestrichener TL Salz
 Je ½ TL Zimt, gemahlene
 Gewürznelken, gemah-
 lener Kreuzkümmel,
 schwarzer Pfeffer, Ingwer
 1 EL Öl

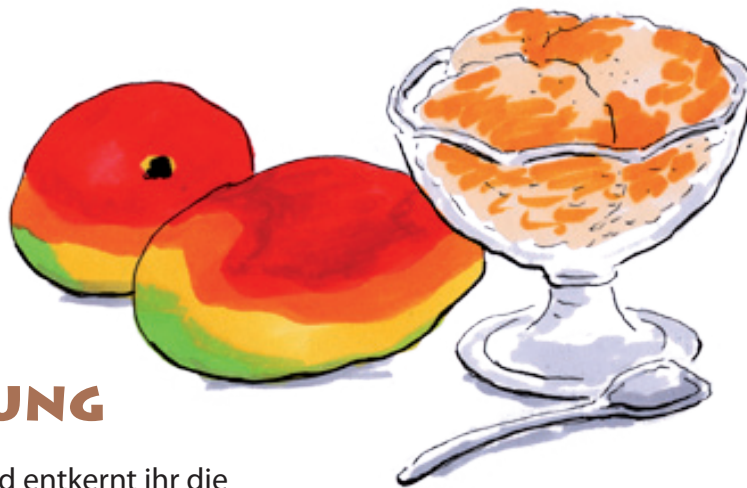
5

Guten Appetit!



**RUCKY UND DIE
 FUSSBALL-KIKUNDI**
 Kinderfastenaktion 2012

Mango-Eis



ZUBEREITUNG

1. Als erstes schält und entkernt ihr die reifen Mangos. Danach werden die Früchte zu Mus zerstampft.
2. Nun wird die Sahne zusammen mit dem Zucker geschlagen, bis sie steif ist.
3. Jetzt nehmt ihr die Zitrone und raspelt etwas von der Schale ab, so dass ganz kleine Stücke entstehen.
4. Vermischt zwei Esslöffel der geraspelten Zitronenschale, das Mangomus, die Kondensmilch und das Salz in einer Schüssel.
5. Danach hebt ihr das Ganze unter die Sahne-Zucker-Masse.
6. Ab in den Gefrierschrank und nach ein paar Stunden könnt ihr das leckere Mangoeis genießen.

ZUTATEN

4-5 reife Mangos
 1 Becher süße Sahne
 100 g Zucker
 1 unbehandelte Zitrone
 120 ml Kondensmilch
 ½ TL Salz

TIPP

Lasst das Eis am besten über Nacht gefrieren. Am nächsten Tag ist es dann schön fest und fertig zum Verzehr. Hmmm, lecker!



**RUCKY UND DIE
 FUSSBALL-KIKUNDI**
 Kinderfastenaktion 2012