



**Ein kulinarischer Streifzug durch die afrikanische Küche.  
Lassen Sie sich inspirieren von den Kulturen Afrikas.**

- Kochbananen-Pfannkuchen
- Bobotie mit fruchtigem Risotto
- Vegetarischer Gemüsetopf mit Maisküchlein
- Fruchttige Victoriabarsch-Spieße
- Hähnchen „Mamma Mamba“ & Steaks „Peri-Peri“
- Straussen-Gulasch mit grünen Bohnen
- Kokosnuss-Bällchen mit Rotbusch-Vanille-Sirup

Alle Rezepte gelten – falls nicht anders angegeben - für 4 Personen.

Weitere Informationen/Rezepte: [www.jambo-africa.de](http://www.jambo-africa.de)  
1. Auflage

**RILA** Feinkost-Importe  
Spezialist für Ländersortimente  
D-32351 Stemwede-Levern  
e-mail: [kontakt@rila.de](mailto:kontakt@rila.de)



Die **fettgedruckten** Zutaten finden Sie im afrikanischen Länderfeinkost-Regal **JAMBO AFRICA**.

Zusätzlich benötigte Produkte sind in normaler Schriftgröße aufgeführt.

### **Kochbananen-Pfannkuchen** (Südafrika)

(ca. 12 Stück)

#### **Zutaten:**

2 mittelgroße Kochbananen  
3 EL Milch  
100 g Naturjoghurt  
3 Eier  
100 g Maismehl  
Öl zum Braten

#### **Zubereitung:**

Kochbananen schälen und zusammen mit der Milch und dem Joghurt pürieren. Eier unterrühren, Maismehl zufügen und zu einem dickflüssigen Brei rühren.  
Öl in einer Pfanne erhitzen und kleine goldbraune Pfannkuchen backen. Noch warm mit Rotbusch-Vanille-Sirup oder fruchtig-süßen Aufstrichen servieren.

**Jambo Africa Namaqua Rooibos Syrup** (Rotbusch-Vanille-Sirup)

**Jambo Africa San Rooibos Spread** (Rotbusch-Aufstrich)

**Jambo Africa Cederberg Honeybush Spread** (Honigbusch-Aufstrich)

**Jambo Africa Mazeppa Bay Fig & Lemon Jam** (Feigen-Zitronen-Fruchtaufstrich)

**Jambo Africa Timbavati Paw Paw & Pineapple Jam** (Papaya-Ananas-Fruchtaufstrich)



## **Bobotie** (berühmter süd- und westafrikanischer Auflauf)

### **Zutaten:**

500 g Rinderhackfleisch  
1 Scheibe Toastbrot  
125 ml Milch  
1 Zwiebel  
3 TL Currypulver  
Salz  
1 EL Butterschmalz  
½ Glas **Jambo Africa Timbavati Paw Paw & Pineapple Jam**  
(Papaya-Ananas-Fruchtaufstrich)  
**Jambo Africa Swahili Lemon Pepper** (Zitronen-Pfeffer)  
2 Bananen

### *Für die Eiermilch:*

2 Eier  
die Milch vom eingeweichten Toast  
Salz  
Muskat

### **Zubereitung:**

Das Toastbrot in der Milch einweichen, gut ausdrücken – die Milch beiseite stellen. Zwiebel fein hacken und mit dem Rinderhackfleisch, eingeweichtem Brot, Zitronenpfeffer und Currypulver gut vermischen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin krümelig anbraten. Den Fruchtaufstrich unterrühren.

Die Fleischmischung in eine gefettete Auflaufform füllen, glatt streichen. Bananen in Scheiben schneiden und darüber verteilen. Für die Eiermilch alle Zutaten miteinander verquirlen und darüber geben. Im Backofen bei 175 °C 25-30 Minuten backen, bis die Eiermilch gestockt ist.

Dazu schmeckt ein fruchtiges Risotto.

## **Risotto** (aus Südafrika/Namibia)

### **Zutaten:**

1 EL Butter

1 Zwiebel

250 g Reis

500 ml Apfelsaft oder Wasser

½ TL Salz

1 TL Zimt

½ TL Kurkuma

2-3 EL **Jambo Africa Diaz Cross Pineapple & Peach Chutney** (Ananas-Pfirsich-Chutney)

nach Belieben 100 g Rosinen

### **Zubereitung:**

Die feingehackte Zwiebel in der Butter glasig dünsten. Den Reis, den Saft bzw. das Wasser, die Gewürze und die Rosinen hinzufügen und bei niedriger Hitze 20-25 Minuten köcheln lassen. Das Chutney unterrühren und kurz mit erhitzen.



## **Vegetarischer Gemüsetopf mit Maisküchlein** (Namibia, Westafrika) (für 4-5 Personen)

### **Zutaten:**

600 g Süßkartoffeln

300 g Möhren

300 g Blumenkohl

400 g Spitzkohl

50 g Butter

200 ml **Jambo Africa Kariba Cha-Ka-La-Ka Sauce** (Würzsauce mit Curry-Note)

**Jambo Africa Cape Garden Herb** (Kräutersalz)

### **Zubereitung:**

Kartoffeln und Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Blumenkohl in Röschen zerteilen. Spitzkohl grob hacken. Das Fett in einem großen Topf schmelzen, das Gemüse zufügen. Die Würzsauce mit 200 ml Wasser und Kräutersalz verrühren und zu dem Gemüse geben. 35-40 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen.

Dazu schmecken

## **Maisküchlein**

### **Zutaten:**

100 g Butter

100 g Maismehl

300 ml Milch

1 Ei

Salz

**Jambo Africa Madagascar Garlic Pepper** (Knoblauch-Pfeffer)

100 g Maiskörner

Öl zum Braten

### **Zubereitung:**

Die Butter in einer Pfanne schmelzen, das Maismehl einrühren und 1-2 Minuten unter Rühren etwas bräunen. Die Milch nach und nach unterrühren, das Ei zufügen,iterrühren bis ein Brei entsteht. Mit Salz und Knoblauch-Pfeffer würzen. Die Maiskörner grob hacken und unterheben. Abkühlen lassen. Anschließend kleine Küchlein formen und beidseitig in der Pfanne goldbraun braten. Noch warm zu dem Gemüsetopf servieren.



**Fruchtige Victoriabarsch-Spieße** (Tansania, Kenia)  
(8 Spieße)

500 g Victoriabarschfilet

Zitronensaft

**Jambo Africa Swahili Lemon Pepper** (Zitronen-Pfeffer)

1 Mango

1 rote Paprika

16 Physalis

Salz

8 Holzspieße

Öl zum Braten

1 Flasche **Jambo Africa Zambezi Delta Honey & Mustard Sauce** (Honig-Senf-Sauce) oder  
**Jambo Africa Montagu Tomato & Peach Chutney** (Tomaten-Pfirsich-Chutney)

**Zubereitung:**

Fischfilet waschen, mit Küchentuch abtupfen. Das Fischfilet mit Zitronensaft einreiben und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Mango schälen, den Stein herauslösen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Paprika entkernen und in Würfel schneiden. Physalis von den Blättern befreien. Die Fischstücke abwechselnd mit Mango, Paprika und Physalis auf die Holzspieße stecken. Mit Salz und Zitronen-Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischspieße rundherum darin braten. Dazu Reis oder Brot und die Honig-Senf-Sauce oder das Tomaten-Pfirsich-Chutney reichen.



Typisch südafrikanisch ist das „Braai“, ein Grillfest unter freiem Himmel.  
Probieren Sie

## **Hähnchen „Mamma Mamba“ & Steaks „Peri-Peri“**

### **Zutaten:**

8 Hähnchenschenkel  
1 Flasche **Jambo Africa Swazi Mamma Mamba Sauce** (Chilisauce)  
4 Straußenfilets oder Rindersteaks  
1 Flasche **Jambo Africa Swazi Mombasa Peri-Peri-Sauce** (Paprika-Sauce)  
**Jambo Africa Zulu Fire Spire** (Gewürzmischung)  
Salz

### **Zubereitung:**

Hähnchenschenkel salzen und mit der Chilisauce betreichen. Straußen- bzw. Rindfleisch mit der Gewürzmischung bestreuen und mit der Paprika-Sauce bestreichen. Das Fleisch ca. 1-2 Stunden marinieren und danach auf dem Grill oder im Backofen garen. Dabei ab und zu wenden und das Fleisch mit den Saucen einpinseln.

Dazu empfehlen wir **Jambo Africa Saucen, Relishes** sowie **Chutneys** und als Beilage **Atchars** und **Peppercherries**.

**Jambo Africa Kariba Cha-ka-la-ka Sauce**

**Jambo Africa Matabele Tomato Chilli Relish**

**Jambo Africa Stellenbosch Onions Relish**

**Jambo Africa Timbavati Paw Paw & Pineapple Jam**

**Jambo Africa Diaz Cross Pineapple & Peach Chutney**

**Jambo Africa Masai Mara Sweet Chili Sauce**

**Jambo Africa Table Mountain Fruit Chutney**

**Jambo Africa Sebenza Mango Atchar** (scharf eingelegte Mangostücke)

**Jambo Africa Durban Shu Shu Atchar** (scharf eingelegter Gemüse-Mix)

**Jambo Africa Letaba Peppercherries** (Paprikaschoten)

**Jambo Africa Letaba Peppercherries with olives** (Paprikaschoten mit Oliven)

**Jambo Africa Letaba Peppercherries with cheese** (Paprikaschoten mit Käse)



## **Straussen-Gulasch mit grünen Bohnen** (Südafrika)

### **Zutaten:**

500 g Straussenfleisch, ersatzweise Rindfleisch

Salz

**Jambo Africa Zulu Fire Spice** (feurig-scharfe Gewürzmischung)

3 EL Öl

500 ml Brühe oder Wasser

4 Zwiebeln

250 g Champignons

500 g Kartoffeln

500 g grüne Bohnen, evtl. tiefgekühlt

6 EL **Jambo Africa Oom Saamie's Everyday Sauce** (Würzsauce mit Pfirsich)

### **Zubereitung:**

Das Straussenfleisch in Würfel schneiden, mit Salz und der Gewürzmischung bestreuen. Öl in einem Topf erhitzen, das Fleisch scharf anbraten. Etwas Brühe angießen und 50 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Zwiebeln vierteln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Bohnen putzen und in Stücke schneiden. Zwiebeln, Champignons, Kartoffeln und Bohnen zu dem Fleisch geben. Restliche Brühe und Würzsauce zufügen und weitere 25 Minuten köcheln lassen.





**Kokosnuss-Bällchen mit Rotbusch-Vanille-Sirup** (Südafrika)  
(ergibt ca. 30 Bällchen)

*Alle Zutaten für den Teig müssen Zimmertemperatur haben.*

**Zutaten:**

50 ml Milch  
250 g Weizenmehl  
½ Würfel frische Hefe  
½ TL Zucker  
150 ml ungesüßte Kokosnussmilch  
30 g weiche Butter  
Erdnussöl zum Frittieren

**Jambo Africa Namaqua Rooibos Syrup** (Rotbusch-Vanille-Sirup)  
100 g Kokosnussraspel

**Zubereitung:**

Die Milch handwarm erwärmen. Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die warme Milch, die zerbröckelte Hefe und den Zucker in die Vertiefung geben und mit etwas Mehl vermischen. 15 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Dann die Kokosnussmilch und Butter dazugeben und alles zu einem Teig verkneten. Weitere 30 Minuten gehen lassen. Den Teig nochmals kneten.

Öl erhitzen. Den Teig mit 2 Teelöffeln formen und portionsweise in das heiße Öl geben. Dabei den Löffel immer wieder in heißes Wasser tauchen, damit sich der Teig besser vom Löffel löst. Die Bällchen auf Küchentrepp abtropfen lassen, dann sofort in Rotbusch-Vanille-Sirup tauchen und in Kokosnussraspeln wälzen.

Die Bällchen schmecken warm am besten.

**Furahia chakula chako!**

**Guten Appetit!**