

Snack-Rezepte aus Burkina Faso

Burkinische Zutaten finden Sie in afrikanischen Geschäften oder in Geschäften, die exotische Produkte anbieten.

SAMSAS (Bohnen-Pfannkuchen)

Vorbereitung 10 Min., Braten 10 Min.

Zutaten (6 Personen)

500 g gekochte weisse Bohnen aus der Dose
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Tasse Mehl
¼ TL Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer
Frittieröl



Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch hacken, Bohnen zugeben und alles mixen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer nach eigenen Vorlieben abschmecken. Aus der Masse aprikosengrosse Kugeln formen, diese in Mehl wenden und in sehr heissem Öl für circa 10 Minuten frittieren.

ALOKOS FRITS

Vorbereitung 5 Min., Braten 10 Min.

Zutaten (4 Personen)

4 Kochbananen
Öl

Zubereitung

Die Bananen schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Scheiben auf jeder Seite ungefähr zwei Minuten braten bis sie eine goldene Farbe annehmen. Zum Schluss die Bananenscheiben mit Haushaltspapier abtrocknen und warm servieren.

FISCHFRIKADELLEN

Vorbereitung 1 Std., Braten 30 Min.

Zutaten (5 Personen)

4 grosse Fische
2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Strauss Petersilie
1 Bouillonwürfel, Salz, Pfeffer
Heller Essig, Senf
Frittieröl

Zubereitung

Die Fische entgräten und zerkleinern. Die Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie hacken und zum Fisch dazugeben. Alles zerstampfen bis eine kompakte Masse entsteht. Das Ganze mit einem TL Senf, einem TL hellem Essig, einem TL Öl, dem aufgelösten Bouillonwürfel und Salz und Pfeffer marinieren. Die Masse ungefähr eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Danach aus der Masse Kügelchen formen und während 15 Minuten dämpfen. Die Frikadellen herausnehmen, Öl erhitzen und die Kügelchen golden braten.

MILCH-DEGUE

Zubereitung circa 30 Min.

Zutaten (10 Personen)

500 g Déguë (Hirse-Couscous)
5 Nature-Joghurts (Das traditionelle Rezept verwendet Sauermilch anstatt Joghurt.)
500 g Quark
1 Dose Kondensmilch, ungezuckert
100 g Zucker (Menge kann nach eigenem Geschmack variieren)
4 Beutel Vanillezucker (nach eigenem Geschmack)
1 TL Vanille Essenz



Zubereitung

Heisses Wasser in einen Kochtopf oder einen Couscoussier geben. Die Déguëkörner ins Wasser giessen und im Dampf garen lassen. Wenn die Körner weich sind, den Inhalt der Pfanne auf einem Teller verteilen. Komplette erkalten lassen. Anschliessend die Körner zusammen mit Joghurt, Quark und der Kondensmilch in eine Salatschüssel geben und zu einer homogenen Masse verrühren. Den Vanillezucker beifügen und mit Zucker abschmecken. Die Masse kann mit Kokosraspeln oder getrockneten Sultaninen ergänzt werden. Die Masse vor dem Servieren ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen und kalt servieren.

GEZUCKERTE PFANNKUCHEN

Zubereitung circa 15 Min.

Zutaten (circa 5 Personen)

250 g Mehl
230 ml Wasser
150 g Zucker
1 Ei
1 Beutel Hefe
15 g Zimt
1 Beutel Vanillezucker
Frittieröl

Zubereitung

Das Mehl, die Hälfte der Hefe und den Zucker in einem tiefen Behälter vermischen. Das Ei darunter mischen und das Wasser dazugeben, ebenso den Zimt und den Vanillezucker. Gut kneten bis ein homogener Teig entsteht. Die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch bedecken und den Teig während 45 Minuten zur Seite stellen. Mit einem Löffel ungefähr aprikosengrosse Kugeln aus der Masse formen. Öl erhitzen und die Kugeln unter ständigem Rühren goldbraun braten. Zum Schluss das überflüssige Öl mit Haushaltspapier abtrocknen.

JUS DE BISSAP

Vorbereitung 20 Min., Kochzeit 20 Min.

Zutaten

400 g getrocknete Hibiskusblüten
2,5 l Wasser
250 g Zucker
2 Beutel Vanillezucker
1 EL Orangenblütenwasser und/oder
½ Strauss Minze und/oder
1 Prise geriebene Muskatnuss

Zubereitung

Die Hibiskusblüten (Bissap) waschen und abtropfen lassen. Das Wasser aufkochen und die Hibiskusblüten dazugeben. Während 20 Minuten kochen lassen: Das Wasser sollte sich rosa/rot verfärben. Das Wasser anschliessend durch ein Haarsieb abgiessen und auskühlen lassen. Die Flüssigkeit mit Vanillezucker und mit Orangenblütenwasser und/oder Minze und/oder geriebener Muskatnuss abschmecken.

Den Saft in Flaschen abfüllen und mindestens für vier Stunden in den Kühlschrank stellen. Der Jus de Bissap wird sehr kalt serviert.

