

Kulinarische Rundreise mit 230 Rezepten

„Diese kleinen Feen wissen, wie sie Dir unvergeßliche Köstlichkeiten herbezaubern... Oh! Wie weich wird plötzlich das Pariser Pflaumen, wenn mein Gaumen sich an das Fölléré meiner Großmutter erinnert! Seit langem beherrschen unsere alten Männer die Kunst zu braten und zu schmoren. In Wahrheit hilft ihnen die Natur aus vollem Herzen, der es nur schlecht gelingt, ihre göttliche Großzügigkeit durch ihre Launen zu verbergen. Alles Weitere ist eine Sache von Geschmack und Genie. Es ist keine Krönigkeit, Basilikum und Zwiebel, Gombo und Boro-Boro verschmelzen zu lassen, einen Antilopenbraten mit Knoblauch zu spicken oder eine schöne Scherbe Mérou mit Petersilie zu füllen. Mein Gott, wie machen sie das, dass es ihnen immer wieder gelingt?“ Tierno Monémbé Phebe Ndam verrät in dieser überarbeiteten Ausgabe des Standardwerkes zur afrikanischen Küche, wie „sie das machen“. Die meisten Rezepte kommt die in Kamerun geborene Autorin selbst aus der Praxis, bei anderen hat sie ihren Freundinnen aus ganz Afrika über die Schulter geschaut.

Viel Wert hat die Autorin darauf gelegt, dass die Gerichte auch bei uns zubereitbar sind. Dort, wo man die Zutaten schwer bekommt, hilft ein ausführliches Glossar jeweiliger Ersatzprodukte. Da manche Zubereitungsart in Europa unbekannt ist, gibt Phebe Ndam viele hilfreiche Tipps für Grundrezepte, zur Aufbewahrung und Lagerung sowie Hinweise zum Umgang mit speziellen Zutaten und Gewürzen. Rund 150 Rezepte aus ganz Afrika und Vorschläge für Menüs, Buffets oder große Feiern... (