

## Afrikanisch Kochen- Wie geht das?



Um neue, aufregende Rezepte kennen zu lernen, haben sich viele Schülerinnen und Schüler des Scheffel-Gymnasiums dazu entschlossen, am Projekt „Afrikanisch Kochen“ teilzunehmen. Das wichtigste war hierbei, dass die zubereiteten Mahlzeiten, deren Rezepte Herr Sauers Frau in einem Kochkurs der Volkshochschule gelernt hatte, schmecken sollten und das Allgemeinwissen erweitert wird. Die

hauptsächlichen Unterschiede zwischen der „normalen“ europäischen Küche und der Küche der Afrikaner ist die teils exotische Mischung aus z.B. Banane, Tomatenmark und Erdnusscreme. Außerdem werden andere Gewürze wie Curry bevorzugt. Gekocht wird auf mobilen Herdplatten. Zusammenfassend ist zu sagen, dass die Afrikanische Küche eine gut gewählte Abwechslung zur Europäischen Küche ist, aber es ist auch nicht jedermanns Geschmack.

### Beispiel für ein typisch afrikanisches Gericht:

Hähnchen in Erdnuss-Bananen-Sauce

Zutaten: Tomatenmark, Erdnusscreme, Hühnerfleisch, Banane, Zwiebeln

Zubereitung: Hühnerfleisch mit Zwiebeln anbraten und Tomatenmark hinzugeben. Kurz aufkochen lassen und geschnittene Bananen hinzugeben. Danach wird noch die Erdnusscreme in die Sauce gegeben.



GUTEN APPETIT