

## EINE KULINARISCHE BRÜCKE NACH NORDNIGERIA

Der Monat der Weltmission Oktober ist Kürbiszeit. Vielerorts zieren die schönsten Exemplare die zum Erntedank geschmückten Altäre. Der Kürbis ist aber auch wunderbar geeignet, eine kulinarische Brücke nach Nordnigeria, der Schwerpunktregion der missio-Aktion, zu schlagen.

Miyan Taushe ist der Name eines köstlichen Kürbisgerichts, das bei den Hausa und Fulani in Nordnigeria heimisch und beliebt ist. Elizabeth Abuk hat uns das Grundrezept für den Eintopf verraten, in dem ein weiteres beliebtes Gemüse der Region, Spinat, nicht fehlen darf. In Nigeria wird dazu eine feste und stärkehaltige Beilage zum Beispiel aus Maniok (Fufu) gereicht, mit der der Eintopf gegessen wird – üblicherweise mit den Fingern. Wer kein Fufu kochen möchte, kann auch auf Reis oder Fladenbrot ausweichen. Wenn Miyan Taushe mit Fleisch gekocht wird, wird meistens Ziegenfleisch verwendet. Das Originalrezept sieht zudem noch getrockneten Fisch oder Krustentiere vor. Der Eintopf lässt sich aber auch wunderbar vegetarisch zubereiten.



Hardmut Schwarzbach

[www.missio-hilft.de/wms](http://www.missio-hilft.de/wms)

**missio**  
glauben.leben.geben.



Das missio-Solidaritätessen

## EIN EINTOPFGERICHT FÜR DAS SOLIDARITÄTSESSEN

Burabisco, gesprochen Brabisco, ist ein traditionell zubereitetes Gericht, das nicht nur in seiner Ursprungsregion Maiduguri sehr beliebt ist.

Auch die Frauen aus Kaduna, die „Mütter für den Frieden“, schwärmen von Burabisco. Es sei eines der Lieblingsgerichte in diesem Teil des Landes. Leider könnten die meisten Familien es sich nur selten leisten. Die Nachfrage, ob denn Hirse und Gemüse so teuer seien, löst Gelächter aus. Der Irrtum klärt sich schnell auf. Zu dem Festessen, von dem die Frauen schwärmen, wird Burabisco erst, wenn es richtig zubereitet wird, d. h. mit reichhaltigen Fleischbeilagen oder getrocknetem Fisch, den Nigeria in großen Mengen aus Norwegen importiert. Dann wird aus dem Getreidegericht ein würziger Eintopf, der mit seinen Zutaten zu den luxuriösen Gerichten zählt.

Auch die vegetarische Variante ist köstlich. Die in Nigeria weit verbreitete Perlhirse lässt sich am besten durch Couscous ersetzen, empfehlen die Frauen.

Weil es sich auch in größeren Mengen gut vorbereiten lässt, ist Burabisco bestens für ein Solidaritätessen nach dem Gottesdienst am Weltmissionssonntag geeignet.



Hardmut Schwarzbach

[www.missio-hilft.de/wms](http://www.missio-hilft.de/wms)

**missio**  
glauben.leben.geben.



Das missio-Solidaritätessen

## EIN KNABBERSNACK AUS NIGERIA

Kaum ein Geburtstag oder eine Hochzeit kommt ohne die kleinen Kekse aus. Sie werden wie Popcorn im Kino gegessen, Gästen zum Knabbern angeboten und auf der Straße verkauft. Chin-Chin ist einer der beliebtesten Snacks in Nigeria. Es braucht nicht viel, um die kleinen Teigquadrate herzustellen, die meistens frittiert und seltener auch im Ofen gebacken werden: Mehl, Milch, Zucker, Eier und Gewürze.

„Für viele Frauen ist der Verkauf von Chin-Chin ein erster Schritt aus der Armut“, erzählt Schwester Veronica Onyeansi. Die Frauen werden nicht nur darin geschult, Chin-Chin in den benötigten Mengen herzustellen und für den Verkauf zu verpacken. Sie lernen auch, wie sie ihr kleines Unternehmen führen – als fliegende Händlerin, die ihre Ware am Straßenrand verkauft, oder mit einem kleinen Stand. Auf dem Land wird Chin-Chin auch mit Mehl aus Maniok oder Süßkartoffeln hergestellt, die die Frauen selbst anbauen.

Das wichtigste Gewürz in den kleinen Keksen ist die Muskatnuss. Ein Gewürz, das schon Hildegard von Bingen schätzte.



Hardmut Schwarzbach

[www.missio-hilft.de/wms](http://www.missio-hilft.de/wms)

**missio**  
glauben.leben.geben.



Das missio-Solidaritätessen



Sergij Koval / Alamy Stock Photo



StockFood / Winkelmann, Bernhard



StockFood / Gräfe & Unzer Verlag / Eising Studio

## CHIN-CHIN

- 650 g Mehl
- 150 g Zucker
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 ½ Teelöffel geriebene Muskatnuss
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 115 g Butter oder Margarine
- 2 Eier
- 240 g Milch oder Wasser
- 2 Esslöffel Wasser (nur bei Bedarf)
- Öl zum Benetzen

Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Mischen Sie alle trockenen Zutaten – Mehl, Backpulver, Salz, Zucker, Vanillezucker und Muskatnuss – zusammen. Verrühren Sie dann Milch und Ei in einer separaten Schüssel und stellen Sie sie beiseite. Fügen Sie die Butter zu den trockenen Zutaten hinzu und mischen Sie sie mit Ihren Händen. Dann die Milch-Ei-Mischung in die trockenen Zutaten geben und gut vermischen.

Den Teig auf einer bemehlten Oberfläche kneten und bei Bedarf mehr Mehl hinzufügen, bis der Teig glatt ist.

Nehmen Sie die Hälfte des Teiges und rollen Sie ihn aus, bis er 2 Zentimeter dick ist, und schneiden Sie den Teig zunächst in 2 bis 3 Zentimeter breite senkrechte und dann in ebenso breite waagerechte Streifen. Verwenden Sie einen Pizzaschneider oder ein scharfes Messer. Legen Sie die kleinen Teigquadrate auf Backbleche mit Backpapier und benetzen Sie sie mit Öl. Die Backzeit beträgt etwa 20 Minuten. Überprüfen Sie beim Backen einige Male, ob die Farbe goldbraun wird.

Chin-Chin können in einer Dose problemlos ein paar Wochen lang aufbewahrt werden.

## BURABISCO

6 Portionen

- 1 Tasse Couscous (200 ml)
- 1 Zwiebel (gewürfelt)
- je 1 mittelgroße grüne, rote und gelbe Paprika (in Streifen geschnitten)
- 1 Tasse Brokkoli
- 2 kleine Karotten (in Streifen geschabt)
- kleines Bündel Frühlingszwiebeln
- Knoblauch und Ingwer (gehackt)
- 1 Esslöffel Butter
- 2 Esslöffel Erdnussöl (alternativ 3 Esslöffel Olivenöl)
- 1 Teelöffel Chilipulver und gemahlener schwarzer Pfeffer

Waschen und schneiden Sie die Paprikaschoten, den Brokkoli und die Frühlingszwiebeln. Waschen und schneiden oder raspeln Sie die Möhren in Streifen.

Geben Sie eine Prise Salz und einen Teelöffel Olivenöl zu 2 Tassen Wasser. Geben Sie den Couscous in das kochende Wasser und lassen Sie ihn das Wasser aufsaugen. Sobald der Couscous weich ist, bedeutet das, dass er gekocht ist.

Erhitzen Sie Butter und Öl in einer Pfanne. Geben Sie die Zwiebel, den gehackten Knoblauch und den Ingwer hinzu. Geben Sie dann die Paprika und den Brokkoli hinzu. Rühren Sie etwa zwei Minuten lang. Fügen Sie dann die Frühlingszwiebeln und Karottenstreifen hinzu.

Mit Salz, Chilipulver und schwarzem Pfeffer würzen. Lassen Sie die Mischung 2–3 Minuten dünsten. Den bereits gekochten Couscous in die Pfanne geben und umrühren, bis alles gut vermischt ist. Dann warm servieren.

## MIYAN TAUSHE

4 Portionen

- 750 g Kürbis, geschält und in Stücke geschnitten
- 500 ml Brühe
- 110 g Erdnussöl
- 60 g geröstete Erdnüsse
- 7 Tomaten
- 2 große Zwiebeln
- 1 Paprika
- 3 Chilis (im Originalrezept Scotch Bonnet)
- 300 g gehackter Spinat (frisch oder gefroren)
- 150 g Sauerampfer (ggf. durch mehr Spinat ersetzen)
- Salz zum Abschmecken

Schneiden Sie Zwiebeln und zwei Chilischoten in Scheiben. Schmoren Sie sie in einem großen Suppentopf an. Währenddessen pürieren Sie die Tomaten mit der Paprika und der letzten Chilischote. Geben Sie die Tomatenmischung zu den geschmorten Zwiebeln und kochen Sie sie zu einer dicken Paste ein.

Geben Sie die Kürbisstücke und 2 Tassen Brühe in einen Topf. Das Wasser sollte die Kürbisstücke gerade bedecken. Während der Kürbis kocht, mahlen Sie die Erdnüsse in einem Mixer, bis sie eine grobe Paste bilden, und stellen Sie sie beiseite. Sobald die Kürbisstücke zart sind, zerdrücken Sie sie mit dem Rücken eines Löffels, fügen die zerdrückten Erdnüsse und die Tomatenpaste hinzu. Lassen Sie den Eintopf zugedeckt 5 Minuten kochen.

Anschließend fügen Sie Erdnussöl, gehackten Spinat und Sauerampfer hinzu und kochen den Eintopf zugedeckt 10 Minuten bei niedriger Hitze. Schalten Sie die Hitze aus und lassen Sie den Eintopf 5 Minuten ruhen. Dann heiß mit Fufu, Reis oder Fladenbrot servieren.