



Weltgebetstag 2026



„Kommt! Bringt Eure Last.“

Rezepte aus Nigeria

Die nigerianische Küche gilt als kräftig mit viel Fleisch und frischem Gemüse. Als Nationalgericht kann der Yollof-Reis betrachtet werden. Es gibt verschiedene Familienrezepte, eines stellen wir hier vor. Außerdem verdanken wir Kathrin Schwarze ein Rezept für ein typisches Curry. Einige Rezepte bekamen wir von Joy Eneh, die mit ihrem Mann das Restaurant „AfroMixx“ in Berlin betreibt.

Zutaten bekommt man gut in Bioläden oder arabischen Lebensmittelmärkten. Statt Yams kann man Süßkartoffeln verwenden. Schwarzaugenbohnen können durch weiße Bohne (oft vorgegart in Gläsern oder Dosen zu bekommen) ersetzt werden. Ein typisch nigerianisches Getränk wird aus Hibiskus zubereitet. Getrocknete Blüten bekommt man in asiatischen oder afrikanischen Lebensmittelläden.

Curry nigerianischer Art (Kathrin Schwarze)

Dieses Currypulver ist eine beliebte Variante in Westafrika und wurde während der Kolonialzeit von den Briten eingeführt. In Nigeria wird es in Reisgerichten (z.B. Jollof Rice), Eintöpfen, Saucen und noch vielem mehr verwendet.

Zutaten: 1,5 EL gemahlener Koriander, 1,5 EL Kurkumapulver 1,0 EL gemahlener Ingwer, 1,0 TL gemahlener Kreuzkümmel, 0,5 TL ganz feines Salz, 0,5 TL gemahlener schwarzer Pfeffer, 0,25 TL Senfpulver, 0,25 TL Cayennepfeffer, 0,25 TL gemahlene Nelken, 0,25 TL geriebene/gemahlene Muskatnuss, 0,5 TL gemahlener Bockshornklee, 1,0 TL Knoblauchgranulat

Zubereitung: Alle Zutaten in einem Mörser zusammenbringen und mit dem Stößel verrühren. Abgefüllt in verschließbaren, luftdichten Schraubgläsern, kann das Curry gut gelagert werden und hält einige Zeit sein wertvolles und einmaliges Aroma!

HAUPTGERICHTE

Jollof Rice (Reis in würziger Tomatensauce)

Zutaten für 4 Personen: 400 g Reis, 80 ml Sonnenblumenöl, 1 Dose gehackte Tomaten (400 g), 4-5 EL Tomatenmark, 3 mittelgroße rote Zwiebel (grob gehackt), 3 Lorbeerblätter, 1,5 TL Zucker, 2 TL Pfeffer, 3-4 TL Paprikapulver, 3-4 TL Currypulver, 1 EL Gemüsebrühe, frische Kräuter z.B. Rosmarin, Thymian,

Currykraut, etwas Knoblauch und/oder eine Prise Cayennepfeffer

Zubereitung: Den Reis in Wasser gut durchspülen und abtropfen lassen, um die Stärke zu entfernen.

Öl in einem Topf erhitzen und die gehackten Zwiebeln darin anbraten. Tomatenmark und Gewürze hinzufügen, gut verrühren und etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Mischung dunkler wird und süßlich duftet. Die gehackten Tomaten aus der Dose dazugeben und die Sauce bei niedriger Hitze einige Minuten köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren, damit nichts anbrennt. Den gewaschenen Reis hinzufügen und so viel Wasser dazugeben, bis der Reis gerade bedeckt ist. Die frisch gehackten Kräuter hinzugeben. Alles gut vermengen und etwa 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat.

Chicken-Stew (4-6 Personen)

Zutaten: 1 Suppenhuhn, 2 Zwiebeln, 2 TL Curry, 2 TL Thymian, 3 TL Rosmarin, 1 EL Gemüsebrühpulver, 1 EL Flusskrebspulver, 3 Dosen Tomaten (gehackt), 150 ml Öl (neutral), Salz

Zubereitung: Huhn waschen, enthäuten und schneiden, 1 Zwiebel halbieren und in Scheiben schneiden, beides mit wenig Wasser im Topf angaren, mit Salz, Curry, Thymian und Rosmarin kräftig würzen und köcheln, bis das Huhn gar ist.

Im zweiten Topf: 150 ml Öl stark erhitzen, 1 Zwiebel in groben Würfeln frittieren, gut abgetropfte Tomaten zugeben, mit Gemüsebrühe würzen, etwa 7 Minuten köcheln.

Alles in den ersten Topf zum Huhn zugeben, Flusskrebspulver dazu und ggf. nachwürzen, mit Reis oder Fufu servieren.

Fufu – Grießbrei

Zutaten: 150 g Kartoffelstärke, 150 g Grieß oder feine, Haferflocken, 1 - 1,3 l Wasser

Zubereitung: Wasser erhitzen, Grieß und Stärke zugeben, unter ständigem Rühren leise köchelnd (ca. 5 Min.) entsteht ein Brei.

Beans and Plantain (Schwarzaugenbohnen mit Kochbananen)

Zutaten für 4 Personen: 250 g Schwarzaugenbohnen, 700 ml Wasser oder Gemüfefond, 1 große Zwiebel in kleinen Würfeln, 3 rote Zwiebeln in Ringe geschnitten, etwas Mehl zum Bestäuben, etwas Gemüsebrühpulver zum Abschmecken, 1 TL Paprikapulver, 1 TL Salz, etwas weißer Pfeffer, 1 reife Kochbananen (schon etwas weich und braun), 500 ml Sonnenblumenöl oder anderes neutrales Öl, 2 Lorbeerblätter

Zubereitung: Die Schwarzaugenbohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen, die Bohnen in frischem Wasser oder dem Gemüfefond aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen. Die Zwiebel grob hacken und zusammen mit dem Gemüsebrühpulver, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und den Lorbeerblättern zu den Bohnen geben. Alles ca eine Stunde köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind und das Wasser weitgehend aufgesogen ist, danach mit einem Kartoffelstampfer grob zerkleinern.

Währenddessen die Kochbananen in grobe Scheiben schneiden. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und zunächst die mehlierten Zwiebelringe darin goldbraun frittieren, im Anschluss auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Anschließend im gleichen Öl die Bananenscheiben frittieren und ebenfalls auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen.

Das Bohnenpüree mit den frittierten Zwiebelringen dekorieren und den frittierten Kochbananen servieren. Die Kochbananenscheiben sind sehr stärkehaltig und schnell sättigend!

Gemüsesuppe mit Reis und Fleisch

Zutaten für 4 Personen: 400 g Reis, 500 g rotes Fleisch (z. B.

Rind oder Lamm), 300 g Spinat, 8 EL Palmöl / Bratöl, 2 Zwiebeln, 2 TL Paprikapulver, 1 TL Salz / Pfeffer, 1 EL Gewürzwürfel / wahlweise Brühpulver oder noch viel besser, ein passender Fond (Gemüse, Lamm oder Rinderfond)

Zubereitung: Den Reis im Salzwasser ganz kurz aufkochen und dann auf kleinster Stufe quellen lassen, bis alles Wasser vom Reis aufgenommen wurde (man rechnet eine kleine Kaffeetasse pro Person mit zwei kleinen Kaffeetassen Wasser).

In einem Topf das Öl erhitzen, grob gehackte Zwiebeln anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver vermischen. Das kleingewürfelte Fleisch dazugeben und anbraten; anschließend mit dem Brühpulver vermengen und mit heißem Wasser so weit ablöschen, bis alle Zutaten im Topf gut bedeckt sind. Mit einem guten Fond gelingt es besonders lecker. Das Ganze darf köcheln, bis das Fleisch zart und saftig ist. Bitte unbedingt daran denken, immer mal nachzusehen, umzurühren und gegeben falls etwas Flüssigkeit nachzugießen.

Etwa fünf Minuten vor dem Servieren kommt der Spinat hinzu, einmal kräftig umrühren und mit dem Reis zusammen genießen.

Yam Porridge (Yam/Süßkartoffel-Brei mit Spinat)

Zutaten für 4 Personen: 4 Süßkartoffeln (in Nigeria würde man Yams verwenden), 1 EL Kokosöl, 2 große Zwiebeln, 1-2 TL Paprikapulver, 1-2 TL Curry, Salz, Pfeffer, 1 EL Gemüsebrühpulver, reichlich Spinat (ca. 500 gr.), 1 Knoblauchzehe, 2 Lorbeerblätter, *eventuell:* frischer Rosmarin, Thymian, Currykraut

Zubereitung: Die Süßkartoffeln schälen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Die Stücke gründlich waschen, bis das Wasser klar bleibt. Die Süßkartoffelstücke in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und aufkochen lassen. Das Wasser knapp berechnen, da der Stampf sonst sehr flüssig werden könnte. Das Kokosöl, geschnittene Zwiebeln und Knoblauch, Spinat, Paprikapulver, Curry, Salz, Pfeffer, Lorbeer, kleingehackte Kräuter und das Brühpulver hinzufügen. Alles etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis

die Süßkartoffeln weich sind. Die Masse grob zerstampfen und nochmals 3–5 Minuten auf dem Herd lassen.

Obe Ata (Eintopf)

Zutaten für 4 Personen: 3 Tomaten hacken (oder aus der Dose), 1 Paprikaschote, 2 Knoblauchzehen (gehackt), 1 Chilischote, 250 ml Wasser, 2 EL Palm- oder Kokosöl, 1 gehackte Zwiebel, 400 g Champignons (gewürfelt), 1 EL Thymian, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Tomaten, Paprika, Knoblauch und Chili unter Zugabe des Wassers pürieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und Champignons hinzugeben. Braten, bis die Zwiebeln weich sind und die Champignons ausreichend Wasser verloren haben. Dann den pürierten Mix hinzufügen und mit dem Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Alles zusammen etwa 10 - 15 Minuten köcheln lassen, sodass die Mixtur sich etwas reduziert hat. Zusammen mit Reis und frittierten Kochbananen servieren

DESSERT

Plantains – Kochbananen frittiert

Zutaten: 4 reife Kochbananen, 500 ml Öl, 1 Zwiebel, Salz

Zubereitung: Bananen schälen und in schräge Scheiben schneiden, Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel halbieren und zugeben, leicht salzen, in Portionen frittieren, abtropfen lassen (oder auf Küchenpapier).

Puff-Puff (Nigerianische Krapfen)

Zutaten für 4 Personen: 200 g Mehl, 70 g Zucker, 160 ml lauwarmes Wasser, 1 Prise Salz, 1 TL Muskatnuss, 1 TL Trockenhefe, 1 Liter Sonnenblumenöl

Zubereitung: Mehl, Zucker, Salz und Muskatnuss in einer Schüssel vermengen. In einer kleinen Schüssel die Hefe mit dem lauwarmen Wasser verrühren und 5 Minuten ruhen lassen, bis sich Bläschen bilden. Die Hefemischung zur Mehlmischung geben und zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig abgedeckt etwa 2 Stunden ruhen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. Das Öl in einem tiefen Topf auf mittlere bis hohe Temperatur erhitzen (der Topf sollte mindestens 7 cm mit Öl gefüllt sein). Mit einem Löffel oder Eisportionierer kleine Teigbällchen ins heiße Öl geben und frittieren, bis sie goldbraun sind. Die fertigen Puff Puffs auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

Zakin Ridi (Sesamplätzchen aus Nigeria)

Zutaten: 125 g Zucker, 85 g Margarine, 2 Eier, 325 g Mehl, 1 gestr. TL Backpulver, 125 g Sesamsamen, ½ Päckchen Vanillezucker, 1 Prise Salz

Zubereitung: Margarine mit Zucker, Eiern und Vanillezucker cremig rühren. Alle anderen Zutaten dazugeben und verkneten. Den Teig 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Den Teig ausrollen und Formen ausstechen oder kleine Figuren formen. Auf's Blech (Backpapier) legen und 10-15 min bei 180°C backen.

DRINKS

Chapman

Zutaten für 1-2 Portionen: 200 ml Orangenlimo (z.B. Fanta), 200 ml Zitronenlimo (z.B. Sprite), 1-2 Spritzer Angostura Bitter, Saft von 1 Limette, Frisch geschnittenes Obst (wie Orangen, Limetten und Gurken), Eiswürfel

Zubereitung: Glasboden mit Eiswürfeln bedecken. Gleichmäßig

Orangen- und Zitronenlimo in das Glas gießen. 1-2 Spritzer Angostura Bitter hinzufügen, um dem Mix Tiefe zu verleihen. Saft einer Limette über die Mischung im Glas pressen, vorsichtig umrühren.

Der Drink wird mit frischem Obst garniert und sofort kalt serviert.

Zobo Drink

Zutaten für 1-2 Portionen: 2 Tassen getrocknete Hibiskusblüten, 4 Tassen Wasser, 1 Teelöffel geriebener Ingwer, Saft einer Zitrone oder Limette, optional 1 Teelöffel Nelken, eventuelle Zucker

Zubereitung: Das Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Hibiskusblüten und den Ingwer (eventuell auch Nelken) hinzufügen und die Mischung 15-20 Minuten köcheln lassen.

Nachdem die Blüten das Wasser gefärbt haben, läßt man die Mischung abkühlen. *(Hibiskusblüten sollten nicht zu lange gekocht werden, da sie sonst bitter werden können.)*

Die Flüssigkeit wird durch ein Sieb gegossen; dann der Saft von Zitronen oder Limetten hinzugefügt und nach Geschmack gesüßt.

Der Zobo Drink wird kalt mit Eiswürfeln serviert.

Ingwerbier

Zutaten: 300 g Ingwer, 250 g Zucker, 900 l Wasser, 1 EL Zitronensaft, 1-2 Nelken

Zubereitung: Ingwer putzen und fein reiben. Alle Zutaten in einen Topf geben und umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Zum Kochen bringen und 5 Minuten brodeln lassen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb geben, auffangen und abkühlen lassen.