

# Afrikanischer Bananenkuchen (aus Madagaskar)



Diese Woche habe ich bei Foodsharing sehr viele Bananen gerettet und wollte mal wieder einen Bananenkuchen backen. Da ich noch Reismehl von einer Freundin bekommen hatte, das ich schon lange verwenden wollte, erinnerte ich mich an ein Rezept aus dem Buch „[Eating with Africa](#)“.

Der madagassische Bananenkuchen wird traditionell in einem Topf gebacken, den man rundherum mit Glut bedeckt. Aber auch eine Version für einen Elektroofen war dabei und diese habe ich (leicht verändert) nachgebacken.

Das Rezept enthält keinen zusätzlichen Zucker. Wem das zu wenig süß ist, der sollte 50–80 g Zucker ergänzen.

Ich hatte noch Lust auf etwas Gewürz und habe die Samen von einer grünen Kardamomkapsel zermörsert und dazugegeben, außerdem 1 TL Zimt. Im Original stand stattdessen „Mark von  $\frac{1}{2}$

Vanilleschote“, aber das hatte ich nicht da.



Natürlich könnt ihr den Kuchen auch mit Schokostückchen oder gehackten Nüssen anreichern. Da ich Schokolade liebe, habe ich den Bananenkuchen mit Zartbitterkuvertüre verziert.

**Für 1 Springform oder 2 kleine Formen\*:**

8-10 mittelgroße reife Bananen  
(ohne Schale ca. 800 g)  
3 Eier  
300 g (Vollkorn)Reismehl  
2 TL Backpulver  
Gemahlene Samen von 1 grünen Kardamomkapsel  
1 TL Zimt  
100 g Zartbitterkuvertüre zum Verzieren

Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Backform(en) ausfetten und mit Reismehl austreuen. Die Bananen schälen und mit einer Gabel oder dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Man kann sie auch pürieren.

Die Eier mit den Gewürzen schaumig aufschlagen, dann die Bananen unterrühren.

Mehl und Backpulver vermischen und löffelweise unter die Bananenmischung heben.

Den Teig in die Backform füllen und ca. 1 Stunde (kleine Kuchen kürzer) backen, bis der Kuchen goldbraun und gar ist (zur Sicherheit kann man die Stäbchenprobe machen).

Nach dem Abkühlen aus der Form lösen und mit geschmolzener Kuvertüre verzieren oder auch pur oder mit Puderzucker genießen.

*\* Die Backzeit verkürzt sich bei zwei kleinen Kuchen, also am besten im Auge behalten!*

Dieser Bananenkuchen ist recht simpel, aber dafür kann man ihn ohne Schokolade super auftoasten oder in der Grillpfanne erhitzen und zum Beispiel ein Chutney, Konfitüre oder Butter dazu essen. So wird er zum perfekten Frühstückskuchen, wie Naschkater herausgefunden hat. =)

Bananenbrot oder -kuchen geht bei uns fast immer. Bei euch auch?

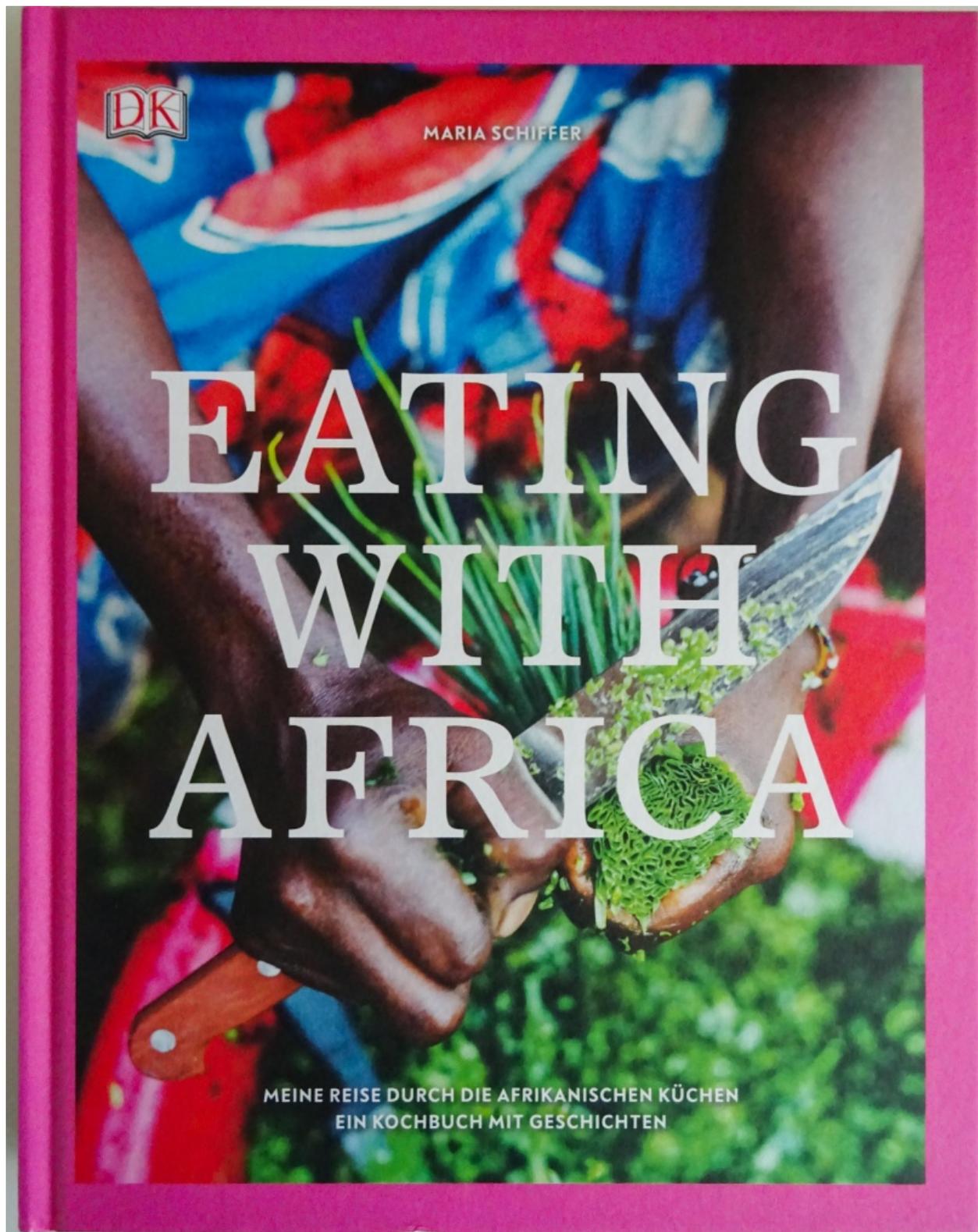
Weitere Bananenkuchen-Rezepte findet ihr hier auf dem Blog oder im Buch „[Bananenbrot – Back´dich glücklich](#)“, in dem mein [Bananenbrot mit Vollkorn](#) zu finden ist.

Habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith

---

## **Buchrezension: „Eating with Africa“ von Maria Schiffer (DK)**



Heute stelle ich euch ein wunderbares Buch vor: „*Eating with Africa*“. Der Autorin und Fotografin des Buchs, Maria Schiffer, folge ich schon länger bei Instagram und da ich selbst absoluter Afrika-Fan bin, war dieses Buch ein Muss für meine Sammlung.

Jeder, der von Afrika fasziniert ist und mehr über diesen

vielfältigen und spannenden Kontinent erfahren möchte, sollte dieses Buch lesen! Man lernt unglaublich viel über die von Maria besuchten Länder, die dortige Kultur, die Menschen und vor allem ihr Essen.

Maria selbst schreibt im Vorwort, sie wollte mit ihrem Buch dazu beitragen, das oft trostlose, negative und flache Bild, das die meisten von Afrika haben, zu verändern. Außerdem ist es ihr wichtig zu zeigen, dass Afrika kein Land, sondern ein Kontinent mit zahlreichen sehr verschiedenen und einzigartigen Ländern ist!



## **Inhalt**

Maria reiste also alleine durch 10 afrikanische Länder und kochte dort mit ganz normalen Menschen deren Gerichte. Oft waren das Alltagsrezepte, die jeden Tag auf den Tisch kommen, manchmal war es ein Festschmaus. Auf jeden Fall sind die Rezepte authentisch afrikanisch und man lernt viele neue Zutaten kennen, von denen man noch nie gehört hat.

Zu jedem Land gibt es eine Info-Seite mit Daten, wie etwa die Nachbarländer, die Währung, Sprachen, wichtige Erzeugnisse und der Rubrik „was nicht jeder weiß“. Schon hier lernt man auf jeden Fall viel dazu.



In jedem Land traf Maria mehrere Leute, die ihr typische Gerichte zeigten. Zu jedem Rezept gibt es Geschichten über die Menschen, die sie kochen. Man erfährt etwas über das Leben im jeweiligen Land, über die Probleme, Herausforderungen und Freuden der Köche. Dazwischen findet man viele farbenfrohe Fotos: von den Gerichten, deren Zubereitung, von den Menschen, Landschaften und Orten.



ROUTE 1121 KM REISETAGE 15 FOTOS 7492 UGANDA  
**Christine Atim**  
 Bisinase, Uganda

Der Bezirk Kumi, in dem der Bisinase liegt, gilt als einer von Ugandas Brotkörben. Mais, Süßkartoffeln, Maniok, Orangen, Passionsfrucht und Mangos zählen zu den Anbaufrüchten, die hier wachsen und zum Teil auch ins Ausland exportiert werden. Doch bei vielen Kleinbauern haben der Klimawandel, unzureichende Arbeitsgeräte und fehlendes Fachwissen zu Ernterückgängen geführt. Auch auf Christines Feld sind die Ernten schon seit einiger Zeit nicht mehr üppig. Deshalb arbeitet sie von 7.30 bis 11 Uhr auf anderen Farmen, um etwas dazuzuverdienen. Umgerechnet 70 Cent am Tag bekommt sie dafür. Ihr Mann George hat zwar einen Schulabschluss, hat aber nach der Schule keinen Job gefunden, ihm fehlen die Beziehungen. Er arbeitet daher seit zwölf Jahren als Nachtwächter – sieben Tage in der Woche und sogar an Weihnachten. Sein monatliches Einkommen liegt seit Jahren unverändert bei 28 Euro netto. Weil das Geld nicht reicht, muss die Familie sparen, wo sie kann, auch an der Ausbildung ihrer acht Kinder.

Kurz vor Sonnenaufgang kommt George von der Arbeit nach Hause. Christine ist dann schon mit einem ihrer Kinder unterwegs, auf der Suche nach Wasser. Zwei bis drei Meilen und mehr legt die 40-jährige dabei zurück. Trinkwasser zu beschaffen, ist hier eine mühsame Aufgabe. Nicht alle Bohrlöcher und Brunnen sind immer voll, es kommt auf die Jahreszeit an. «Es gibt einfach nicht genug Bohrlöcher», erklärt Christine. Wenn sie zwei 20-Liter-Kanister gefüllt hat, kehrt sie nach Hause zurück – genug Trinkwasser für zwei Tage, hoffentlich.

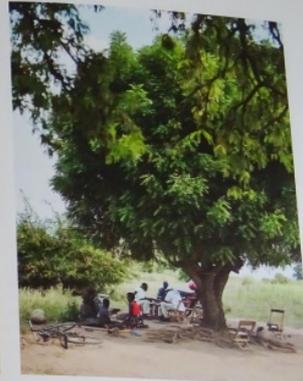
Um sie zu unterstützen, haben ihre Eltern drei ihrer Kinder bei sich aufgenommen, der Rest lebt mit Christine und George hier in diesen vier Hütten mit Strohdächern: drei zum Schlafen und eine zum Kochen. Im Garten laufen Hühner herum, allerdings nicht, um später einmal gegessen, sondern um verkauft zu werden: ein kleines Huhn bringt mindestens 2,40 Euro. Neben dem Mais, der zum Trocknen auf dem Boden ausgebreitet ist, lädt eine tragbare Solarbatterie in der Morgensonne. Christine hat sie sich von einer Freundin ausgeliehen, um ihr Handy und die Taschenlampe, sozusagen das Familienlicht, aufzuladen. Nach der Arbeit auf dem Feld wäscht sie täglich den Hof, die Schlafhütten und die Küche und wäscht das Geschirr vom Vortag ab, bevor sie mit Kochen beginnt. «Für Pausen habe ich keine Zeit.»

Heute geht Christine mit den Kindern nach Kakor, ein Dorf am Bisinasee, und kocht dort mit Freundinnen. Man muss

zwar einige Meilen laufen, aber am Wasser ist immer etwas los. Frühmorgens sieht man die Fischer in ihren Entlaubern mit dem frischen Fang heimkehren. Mittags, wenn das Wasser wärmer geworden ist und die Fische sich im kühleren Schlamm verstecken, gehen die Frauen hier im kühleren Wasser, zu Fuß und mit gewebenen Körben, um etwas einzufangen. Im Wasser stehen, stampfen sie durch den Schlamm und tauschen die Körbe unter, um die aufgeschaukelten Fische zusammenzuheben. Geessen wird alles, was im Korb landet, vor allem Seewolf und Aalraubwels. Für einen mittelgroßen catfish, einen Seewolf, bekommt man 50 Cent.

Heute haben wir ein paar Fische gekauft für ein Essen mit Freunden. Dazu hat Christine zwei Brote gebacken, eines aus Maniok- und eines aus Süßkartoffelmehl. Mit Kindern und Freunden sitzen wir im Schatten eines großen Baums und lassen die Frauen hocken auf einer Matze am Boden, die Männer überragen uns auf Stühlen am Tisch daneben. Ich frage nach dem Grund für diese Sitzordnung. «Weil wir die Männer sind, Frauen und Kinder schauen zu uns auf und dienen uns», lautet die Antwort.

Nach dem Mittagessen wird Christine dann hinunter an den See gehen, das Geschirr spülen, ihre Wäsche waschen und natürlich auch ihren Kanister wieder mit Wasser füllen. Das Wasser hier ist eigentlich ungenießbar, doch wenn die Bohrlöcher leer sind, hat Christine keine andere Wahl und holt Wasser aus dem See. Es wird abgekocht – oder auch nicht. In jedem Fall wird Christine ihren Heimweg nicht ohne einen vollen 20-Liter-Kanister antreten.



**Kostprobe?**

Unbedingt probieren möchte ich „*khoubz sha'hma*“ („Brot mit Fett“), ein dünnes Fladenbrot aus Hefeteig mit würziger Karottenfüllung aus Marokko. Köstlich klingt auch „*cachupa*“ (Mais-Bohnen-Eintopf mit geräuchertem Fisch) aus São Thomé & Príncipe oder der Klassiker aus Uganda: „*rolex*“ (ein Fladen mit Omelett, gerollt > to roll + eggs = rolex).

Spannend finde ich diverse Gerichte mit Blattgemüse, das wir hier nicht einmal kennen. Maria gibt immer Alternativen wie Spinat, Mangold etc an, aber hier würde mich natürlich sehr interessieren, wie beispielsweise „*ravitoto*“ (Maniokblätter in Kokosmilch mit Fisch) schmeckt.

## Wie man rolex zubereitet\* Fladen mit Omelett

FÜR 4-5 PERSONEN

Für 10 chapati

1 Zwiebel

1 Stück Ingwer (5 cm)

1 große Karotte

1 kg Mehl (Type 405, plus etwas mehr zum Bestäuben)

Salz

4-5 EL Öl (z. B. Rapsöl)

Pro Omelett

2 Eier

¼ Zwiebel

Speiseöl

½ Tomate

Salz

Die Bezeichnung rolex setzt sich aus den Wörtern roll und egg zusammen. Das Gericht ist der absolute Klassiker in Uganda und es schmeckt einfach sensationell. Meist bekommt man es an Straßenständen, gegessen wird es gleich unterwegs. Joseph hat einen Freund, dessen rolex-Rezept unschlagbar ist.

Wir haben bei Joseph rolex für richtig viele Leute zubereitet – ich habe das Rezept für die Fladen, chapati genannt, für euch halbiert. Falls ihr gerade nicht so viele Gäste habt wie Joseph, könnt ihr die restlichen chapati auch einfrieren. Die Chapatis sind natürlich nicht, deswegen sind die Mengen in der Zutatenliste für jeweils ein Omelett berechnet.

Die Arbeitsfläche reinigen und trocknen. Zwiebel, Ingwer und Karotte schälen und reiben. Mit dem Mehl, 400 ml Wasser und 1 TL Salz in eine Schüssel geben und alles zu einem Teig verarbeiten. Mit eingeeilten Händen aus dem Teig zeh- bis fünfzählige Kugeln formen.

Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben. Die Teigkugeln mit einem Nudelholz knapp 1 cm dick ausrollen, dabei mit Mehl bestäuben, damit der Teig nicht klebt. Eine Pfanne vorheizen, einen Teigfladen hineingeben und von innen nach außen flach drücken, damit er möglichst den ganzen Pfannenboden bedeckt. In Uganda macht man das mit den Händen. Wer nicht mit den Händen in die heiße Pfanne fassen möchte, rollt den Fladen auf der Arbeitsfläche auf die richtige Größe aus.

Um das chapati herum 1 TL Öl in die Pfanne geben und den Fladen bei mittlerer Hitze etwa 2-3 Minuten braten. Mit den Händen oder einem Pfannenheber wenden. Auf der zweiten Seite ebenso lange braten. Wenn sich die ersten braunen Flecken bilden, ist das chapati fertig.

Auf jedes chapati soll ein Omelett gelegt werden. Dazu die Eier in einer Tasse verquirlen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, zu den Eiern geben und alles gut verrühren. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Eiermasse hineingeben. In der Zwischenzeit die Tomate in Scheiben schneiden. Sobald die Oberfläche des Omeletts fest ist, wird es gewendet. Das fertige Omelett aus der Pfanne nehmen und auf das chapati legen. Mit den Tomatenscheiben garnieren und leicht salzen, dann zusammenrollen. Das rolex ist nun servierfertig.



Mit einem Teil des Erlöses aus dem Buchverkauf wird übrigens ein Programm unterstützt: OneVillage Partners analysiert mit Dorfgemeinschaften die Ursache ihrer Probleme und hilft dann sehr gezielt durch finanzielle Unterstützung, Ausbildung etc., wobei die eigentliche Arbeit jedoch die Dorfgemeinschaften selbst erledigen und sich somit quasi selbst helfen.



Mir macht das Buch jedenfalls große Freude. Ich werde sicher immer wieder durchblättern und in den Geschichten zum jeweiligen Land schmökern.

Ihr seid hoffentlich neugierig geworden, ein ganz neues Afrika zu entdecken und habt ebenso viel Spaß an diesem Buch wie ich! Habt eine genussvolle Restwoche!

Eure Judith

Maria Schiffer

[Eating with Africa](#)

DK Verlag/ Dorling Kindersley

ISBN 978-3-8310-3886-2

240 Seiten, fester Einband

29,95 Euro

*\* Blogbeitrag enthält unbezahlte und unbeauftragte Werbung in Form einer Buchempfehlung \**