

7	Vorwort	
8	Essen auf dem afrikanischen Kontinent	
16	Maniok	Er kam von weit her und fand Geschwister
19	Nièbè	Die genügsame Bohne
22	Fonio	Etwas vom Wesen Afrikas
25	Sorgho	Stolz und farbig steht er da
28	Perlhirse	Was soll ich sein und wem dienen?
31	Mango	Fußball oder Dessert?
34	Produkte-Abc	
44	Gemüse- und Getreidegerichte	
46	Frittierte Nièbès-Beignets mit Karottenpüree	
48	Chilitöpfchen mit Schalotten und Garibällchen	
50	Fonio mit Zwiebelrelish und frittiertem Lauch	
52	Gemüsetopf mit roter Hirse	
54	Nièbès-Eintopf mit Okra	
56	<i>Fokus: Die Gari-Produzentinnen Vévédodo, Togo</i>	
58	Okra-Gemüse mit Süßkartoffelpüree	
60	Sultaninenreis mit Harissa	
62	Samosas mit krautiger Füllung	
64	Sorgho-Salat mit Ananas und Peperoni	
66	Couscous mit Kichererbsen-Gemüse	
68	Fischgerichte	
70	Fischbällchen mit Firisauce	
72	Fischhackbraten auf Erdnuss-Tomaten-Sauce	
74	Kokosnussfisch	



Fonio, Perlhirse, Sorgho, Gari und getrocknete Mango sind in den claro- und Weltläden erhältlich. Bedingt durch das Klima kann es zeitweilig zu Ernteausfällen kommen. Die claro- und Weltläden in Ihrer Nähe finden Sie auf [www.claro.ch](http://www.claro.ch)

- 76 Teigtaschen mit Mangosauce  
78 Kurkumafisch auf Tomaten-Gemüse-Allerlei  
80 Makrele auf Gari mit geröstetem Maismehl  
82 Geschmorter Polpo  
84 Fii mit Räucherfisch
- 86 **Fleischgerichte**  
88 Hackfleischbraten mit Gemüse und Linsensauce  
90 Fonioküchlein mit Ananas-Chili-Ratatouille  
92 Gratin von Perlhirse und Kaninchenragout  
94 Festlicher bunter Eintopf mit Sorgho und Fleisch  
96 *Fokus: Die Produzentengruppe Rhincami, Kadjo-Woro*  
98 Wirzwickel mit Lammfüllung  
100 Lammvoessen mit Mango und Tomaten  
102 Poulet an Mangosauce  
104 Pouleteintopf mit Kokosnussmilch  
106 Roti – gefülltes Fladenbrot  
108 Gefüllte Brötchen mit Gemüsesalat  
110 Gefüllte Zucchini auf Sorgho-Vinaigrette  
112 Limettenhuhn «Yassa»
- 114 **Süßes**  
116 Süßes Couscous mit Zwetschgenkompott  
118 Dattel-Gewürzkuchen mit gefüllter Ananas  
120 Hirseauflauf mit Mangos und Datteln  
122 Gefüllte Gari-Rosetten  
124 Kokosnussbällchen mit Gewürzsirup  
126 B'stila mit Karamellcrème und Nüssen  
128 Kokosnuss-Erdnuss-Gebäck  
130 *Fokus: Die Mango-Trocknerinnen Basnére, Burkina Faso*  
132 Süßkartoffelcrème mit Sultaninen  
134 Milchtörtchen  
136 Fekkas – Mandelrollen mit Papayacrème
- 138 **Anhang**  
140 claro fair trade AG  
142 Register



**Wo nicht anders vermerkt, sind die Rezepte für 4 Personen berechnet.**

EL = gestrichener Esslöffel, TL = gestrichener Teelöffel, dl = Deziliter, ml = Milliliter,  
l = Liter, Msp = Messerspitze