KAPITELÜBERSICHT

Suppen ..... Seite 11

Eintöpfe & Soßen ..... Seite 24

Beilagen ..... Seite 61

Hauptgerichte & Salat ..... Seite 91

Fleisch & Fisch ..... Seite 120

Brot & Gebäck ..... Seite 129

Frühstück ..... Seite 152

Street Food ..... Seite 164

Süßes & Desserts ..... Seite 186

Getränk ..... Seite 198

Quiz: Was wissen Sie über die ghanaische Küche? ..... Seite 203

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!
Bibliografische Information durch die Deutsche Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über https://dnb.de abrufbar.

Angaben nach GPSR: www.engelsdorfer-verlag.de
Engelsdorfer Verlag Inh. Tino Hemmann
Schongauerstraße 25, 04328 Leipzig
E-Mail: info@engelsdorfer-verlag.de

ISBN 978-3-69095-148-7

Copyright (2026) Engelsdorfer Verlag Leipzig
Alle Rechte bei der Autorin
Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)
Gedruckt auf FSC®-zertifiziertem Papier
Druck & Bindung: Esser printSolutions GmbH Bretten

28,50 Euro (DE)

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

GHANA FOR YOU

Das Kochbuch

Traditionelle ghanaische Rezepte für die moderne Küche.

Mit einfachen Zutaten & Schritt-für-Schritt-Anleitungen.

Janet Osei-Bonsu

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Inhalt

Einleitung

- Vorwort
- Hinweise zu den Rezepten
- Meine Essensreise

Kapitel

Suppen

- Light Soup *(Die leichte Suppe)*
- Palmnut Soup *(Palmnuss Suppe)*
- Groundnut Soup *(Würzige Erdnusssuppe)*

Eintöpfe & Soßen

- Tomato Stew *(Tomateneintopf)*
- Beef Stew *(Rindereintopf)*
- Waakye Stew *(Waakye-Eintopf)*
- Fante-Fante *(Würziger Fischeintopf*
- Okro Stew*(Okra-Eintopf)*
- Palavar Sauce *(Spinat-Eintopf)*
- Garden Egg Stew *(Auberginen-Eintopf)*
- Egg Stew *(Eiereintopf)*

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Beilagen

- Waakye *(Reis mit Bohnen)*
- Kenkey *(Kloß aus fermentiertem Maisteig)*
- Fufu *(Kartoffelstärke-Variante)*
- Yam *(Gekochte Yamswurzel)*
- Fried Plantains *(Gebratene reife Kochbanane)*

Brot & Gebäck

- Ghana Tea Bread *(Ghanaisches Weißbrot)*
- Ghana Sugar Bread *(Süßes Brot)*

Frühstück

- Hausa Koko *(Würziger Hirse-oder Maisbrei)*
- Rice Water Porridge *(Ghanaischer Milchreis)*
- Koose *(Würzige Bohnenbällchen)*

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Street Food

- Kelewele *(Würzige gebratene Kochbananen)*
- Ghana Meat Pie *(Teigtaschen)*
- Agbeli Krakro *(Knusprige Maniokbällchen)*
- Plantain Chips *(Grüne Kochbananen-Chip)*
- Party Chips *(Knusprige Teigchips)*

Süßes & Dessert

- Nkate Cake *(Erdnusskrokant)*
- Kube Cake *(Karamellisierte Kokosnusskugeln)*
- Donkwa *(Würzige Erdnuss-Mais-Bällchen)*
- Atadwe Milk *(Erdmandel-Pudding)*

Getränk

- Sobolo *(Gewürztes Hibiskusgetränk)*

Extra

Quiz über die ghanaische Küche.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Vorwort

Die ghanaische Küche ist einfach, aber äußerst schmackhaft. Viele Mahlzeiten bestehen aus kräftigen, gut gewürzten Eintöpfen, die meist mit Grundnahrungsmitteln wie Reis oder gekochten Yamswurzeln, Kochbananen, Taro, Maniok oder Maisklößen serviert werden.

Einige Zutaten der ghanaischen Küche wurden erst während der Kolonialzeit oder später im Land verbreitet. Dazu gehören beispielsweise Tomatenmark, Brühwürfel oder Milchpulver. Innerhalb des Landes gibt es zudem regionale Unterschiede: Besonders in ländlichen Gebieten orientieren sich die Menschen stärker an den Zutaten aus ihren eigenen Gärten und verwenden weniger importierte Lebensmittel aus den Städten.

Eintöpfe gibt es in vielen Geschmacksrichtungen. Zu den beliebtesten zählen Okra-Eintopf, Fischeintopf und Palavar-Sauce. Für ihre Zubereitung werden zahlreiche Gewürze verwendet. Ingwer, Zwiebeln, Chilischoten, Cayennepfeffer, Piment und Knoblauch gehören zu den am häufigsten verwendeten Zutaten und bilden die Grundlage vieler traditioneller Gerichte.

Die Zusammensetzung der täglichen Ernährung variiert je nach Region. Im Norden des Landes werden vor allem Hirse (eine Getreideart), Süßkartoffeln und Mais gegessen. Im Süden und Westen hingegen stehen Kochbananen, Maniok und Cocoyams (Taro) häufiger auf dem Speiseplan.

In der trockenen südöstlichen Region sind Mais und Maniok die wichtigsten Grundnahrungsmittel. Reis wird jedoch in den meisten Teilen des Landes regelmäßig gegessen. Besonders beliebt ist Jollof-Reis, ein würziges Gericht aus Reis mit Tomatensoße und Fleisch.

Auch traditionelle Getränke gehören zur ghanaischen Esskultur. Im Norden ist Pito, ein fermentiertes Getränk aus Sorghum (einer Getreideart), weit verbreitet, während im Süden Palmwein besonders geschätzt wird.

Ein weiteres Grundnahrungsmittel in ganz Westafrika – auch in Ghana – ist Fufu. Es wird aus gekochten Kochbananen, Maniok oder Reis hergestellt und zu Suppen oder Eintöpfen serviert.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!
Zu den am häufigsten verwendeten Gemüsesorten gehören Spinat, Okraschoten, Auberginen, Zwiebeln, Tomaten, Süßkartoffeln, Bohnen, Mais und Cocoyams (Taro). Ebenfalls sehr beliebt ist Banku, ein Gericht aus fermentiertem Maisteig.

Fleisch gilt in Ghana traditionell als Zeichen von Wohlstand und Luxus und wird daher nicht täglich gegessen. Fisch hingegen ist besonders in den Küstenregionen ein häufiger Bestandteil vieler Gerichte und Eintöpfe.

Zum Abschluss einer Mahlzeit genießen viele Ghanaer kleine Leckereien oder Snacks. Interessanterweise enthalten nur wenige davon Schokolade, obwohl Ghana zu den weltweit führenden Kakaoproduzenten gehört. Ein bekanntes Beispiel ist Kelewele – ein beliebter Snack aus frittierten, reifen Kochbananen, der mit Ingwer und frischen Chilischoten gewürzt wird.

Hinweise zu den Rezepten

Lesen Sie jedes Rezept vor der Zubereitung – idealerweise bereits vor dem Einkaufen – einmal vollständig durch. Dadurch werden die einzelnen Arbeitsschritte verständlicher, und Sie können sicherstellen, dass alle benötigten Zutaten bereitstehen.

Verwendete Abkürzungen

EL = Esslöffel

TL = Teelöffel

Tipp für Vegetarier und Veganer

Viele der Gerichte in diesem Kochbuch lassen sich auch vegetarisch oder vegan zubereiten. Anstelle von Fleisch oder Fisch können beispielsweise frische Pilze oder Ihr Lieblingsgemüse verwendet werden.