

BH B
ausgesprochen
„B-Asch-B“



klimaküche



Einsparungen pro Portion im Vergleich zum Durchschnitt aus Gerichten gleichen Nährwerts. Informationen zu Klimagerichten auf www.foodforfuturefreiburg.de



zusammen leben

BH-B - Beignets / Haricots / Bouillie



BEIGNETS

15g frische Hefe
600g Mehl
6 EL Zucker
100ml + 400ml Wasser
750ml Öl zum Frittieren

HARICOTS

300g schwarze Bohnen
1 EL Salz
1/3 Lauch in Scheiben geschn.
1 Zwiebel, fein geschn.
5 Knoblauchzehen, fein geschn.
100ml Öl
480ml Tomatenpassata
1/2 TL Gemüsebrühe
Chili nach Geschmack

BOUILLIE

125g Maiskörner
300ml + 750ml Wasser
2 Stängel Zitronengras
2 EL Verjus
Zucker



Die Zutaten stammen von Produzent*innen und kleinen lokalen Händler*innen aus unserem regionalen Netzwerk.



Kamerunische
Küche



vegan



Juli bis April



4 Personen

UND SO GEHT'S:

1. Bohnen und Maiskörner über Nacht einweichen.
2. Bohnen ca. 45 Minuten kochen, nach 30 Minuten Salz dazu. Nach dem Abgießen die gekochten Bohnen abwaschen.
3. Für die Beignets die Hefe in 100ml lauwarmem Wasser auflösen. 1TL Salz dazu. Zucker in 400ml warmem Wasser auflösen und die Hefe-Wasser-Mischung dazu; nach und nach Mehl einrühren und den Teig mit der Hand schlagen bis er glatt ist. Dann für ca. eine Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen bis der Teig aufgeht und Blasen wirft.
4. Für die Bouillie die eingeweichten Maiskörner abwaschen und in 300ml frischem Wasser pürieren, kurz stehenlassen und dann durch ein feines Sieb gießen. Die Flüssigkeit nun eine Stunde ruhen lassen bis sich das Wasser von der Stärke trennt.
5. Für die Haricots die Zwiebeln in Öl anschwitzen, Tomatenpassata dazu und zum Kochen bringen. Dann Knoblauch und Lauch dazu. Fünf Minuten köcheln lassen, Bohnen dazu und würzen.
6. 750ml Öl erhitzen. Aus dem Hefeteig golfballgroße Kugeln mit der Hand in das Öl drücken und diese frittieren bis sie goldbraun sind.
7. Das Wasser von der Maisstärke abgießen.
8. 750ml Wasser mit Zitronengras aufkochen, Zitronengras raus nehmen und Verjus dazu. Die Maisstärke unterrühren und konstant bei mittlerer Hitze weiter rühren. Zucker nach Geschmack einrühren.
9. Schön servieren. Guten Appetit!

Das Rezept für die Januar Klimaküche von zusammen leben e.V. wurde entwickelt in Kooperation mit Rufine Songué und Roubama Traoré. Die beiden sind politische Aktivistinnen und setzen sich seit Jahren in der Redaktion Our Voice beim Radio Dreyeckland dafür ein, dass Lebensrealitäten von Geflüchteten in den Medien sichtbar werden.