

---

### Afrikanisches Huhn in Cocossauce

#### **Zubereitung der Poularde**

Poularde mit kaltem Wasser abspülen und in Topf geben  
600 ml Cocosmilch dazugeben und leicht salzen  
zugedeckt 80 min köcheln  
Poularde entnehmen und das Fleisch von den Knochen lösen und warm stellen

#### **Für die Sauce**

5 Zehen Knoblauch abziehen  
1 EL. Kümmel  
1 EL. Koriander oder Curry  
4 Pfefferkörner  
1 EL. Erdnüsse oder Erdnussbutter  
in Mixer zerkleinern und in die Kochflüssigkeit geben  
1. TL. Zitronenschalen oder Zitronensaft  
1 EL. Fischsauce  
2 TL. Chilipulver  
2 EL. dunkle Sojasauce  
1 TL. Zucker  
in Kochflüssigkeit einrühren und auf die Hälfte einkochen lassen und mit Salz abschmecken

#### **Beilage**

Safranreis (evt. in Cocossauce gekocht) dazu reichen

---

### Vegetarische Falafel

250 g. Kichererbsen	1 TL. Koriander
50 g. Paniermehl	1 Zwiebel
1 EL. Mehl	Chilipulver
1 TL. Backpulver	Salz
2 Knoblauchzehen	Pfeffer
1/2 TL. Kümmel	

Kichererbsen einen Tag lang in Wasser einweichen. Alle Zutaten durch den Fleischwolf drehen. Gewürze hinzugeben und den Teig verarbeiten. Kleine Bällchen formen und in einer vorgeheizten Pfanne bei mittlerer Hitze Braten.

---

### Vorspeise

#### gebackene Banane in Reismantel

Rice paper	1-2 Reisplatten (vom Asiaten) in einer Pfanne mit etwas Fett anbraten
Banane	in kleine Teile schneiden und in die Reisplatten einrollen und goldbraun fertig backen und mit
Zimt und Zucker	bestreuen
Vanilleeis	dazu reichen

---

### Nachspeise

#### Sektsouffle auf Eis

Sektsouffle	Vanilleeis in Sekt aufgießen
-------------	------------------------------

---

### Grillen

Putenfleisch in:	Sojasauce und Honig (evt. Orangensaft) mit etwas Salz und Pfeffer 2 Stunden bis 1Tag einlegen.
Putenfleisch in:	in Cocuma und etwas Olivenoel einlegen und mit Mangostücken grillen.

---

Guten Appetit

Euer Johnnie