



Kenia



Die Farben bedeuten :

Schwarz - für die schwarze Urbevölkerung Kenias.

Rot - für das im Kampf für die Unabhängigkeit vergossene Blut gegen die Briten.

Grün - für das grüne fruchtbare Land.

Das Schild und die gekreuzten Speere stehen für die Wehrhaftigkeit Kenias sich nie wieder unterjochen zu lassen.

Elefantenfußbrot (von den Kindern in der Schule zubereitet)

Zutaten: 500 g Kartoffeln, 1 kg Mehl, 3 EL Salz, 25 g Trockenhefe, 1/2 - 1 Liter Wasser (warm),
etwas Mehl zum „bestäuben“ des Backblechs. Etwas Fett

Beigabe: passt zu allem

Geschirr: 1 Topf, 1 Messbecher, 1 Schüssel, 1 Backblech,

Kartoffeln schälen und kochen, etwas abkühlen lassen und zerdrücken. Zu den Kartoffeln das Mehl, das Salz und die Hefe geben und eine Mulde formen. Das lauwarme und nicht zu heiße Wasser in die Mulde geben und nach und nach zu einem Teig verarbeiten. Teig zu einer Kugel formen, in eine gefettete Schüssel und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

Anschließend den Teig zu einem Brotlaib formen und auf ein bemehltes Backblech geben. Die Oberseite etwas flach drücken. 20 – 30 Minuten gehen lassen. Das Brot im Ofen bei 200 Grad ca. 60 – 75 Minuten backen lassen

Cessbaar

Zutaten: 2 reife Bananen, 2 Zwiebeln, 2 Paprikaschoten, 3 Eier, 1/2 Chile, 3 EL Milch, 100 g Joghurt, 100 g Maismehl, Öl, Salz,

Geschirr: 1 Schüssel, 1 Pfanne, 1 Mixer, 1 Messer, 1 Holzlöffel

Die Bananen, eine geviertelte Zwiebel, die Paprikaschoten zusammen mit der Milch pürieren, in eine Schüssel geben. Zwiebel hacken und zu der Mischung geben. Eier, Joghurt, Chili und Mehl dazumischen. Zu einem dickflüssigen Brei verrühren. Pfannkuchen ausbacken. In Kenya wird dazu scharfe Tomatensoße gereicht.

