

Kochwettbewerb mit Rezepten für ein ruandisches Buffet

In der unten stehenden Tabelle findet ihr Rezepte für die Gerichte, die bei einem ruandischen Buffet nicht fehlen dürfen. Die Zubereitung kann in einen kleinen Kochwettbewerb eingebettet werden. So können die verschiedenen Gerichte von mehreren Kleingruppen zubereitet werden. Je nach Gruppengröße können auch mehrere Gerichte von einer Kleingruppe gekocht werden. Am Ende zählt neben dem guten Geschmack natürlich die Anrichtung der Speise auf dem Buffet. Schließlich isst das Auge mit und besonders in Ruanda werden die Teller richtig voll geschöpft!

Die Zutaten können entsprechend der Gruppengröße in der Menge variiert werden. Da mit den nachfolgenden Angaben auch jedes Rezept einzeln verwendet werden kann, sollte darauf geachtet werden, dass bei Kochen des gesamten Buffets etwas weniger Zutaten verwendet werden, als es die eigentliche Kalkulation ergeben würde.

Name	Dauer	Zutaten	So geht's...
Blumenkohlsalat	15 Min.	(4 Personen) 1 Blumenkohl 1 Ei 2 EL Mehl Salz Öl	<ul style="list-style-type: none"> - Blumenkohl gar kochen (nicht zu weich) - Blumenkohl aus Topf herausnehmen - Ei und Mehl mischen (evtl. etwas Milch zugeben) - Topfboden mit Öl bedecken und erhitzen - Blumenkohlröschen in Ei-Mehl Gemisch tunken und im Topf anbraten - Salzen (evtl. Muskatnuss) - Erkalten lassen
Kohlsalat	10 Min.	(8 Personen) 1 Kopf Weißkohl 1 Paprika 1 Avocado 2 Zwiebeln 2 Eier 4 Tomaten Mayonnaise	<ul style="list-style-type: none"> - Kohl, Paprika, Zwiebeln in Ringe schneiden und vermischen - Avocado klein schneiden und dazutun - Eier hart kochen und kleinschneiden - Tomaten vierteln - Kohlgemisch mit Eiern und Tomaten dekorieren

		Salz Pfeffer	
Avocado	20 Min.	Avocados (1 pro 2 Personen)	- Schälen und halbieren
Gemüseintopf mit Erdnüssen	45 Min.	(4 Personen) 1 rote Zwiebel 3 rote Chilischoten 3 EL Butter ¾ l Gemüsebrühe 250g Erdnussbutter 300 g Süßkartoffeln 1 Aubergine 250g Zucchini 3 Kochbananen 1 Dose Mais Salz, Pfeffer Tomatenmark Thymian Rosmarin	- Zwiebel schälen und würfeln - Chilischoten in Ringe schneiden - Butter in Topf zerlassen. - Zwiebel und Chilischoten hineingeben und anbraten. - Gemüsebrühe in den Topf gießen. Erdnussbutter hineingeben und unter Rühren schmelzen lassen. - Bei schwacher Hitze 5-10 Min. köcheln lassen. - Süßkartoffeln, Zucchini, Aubergine und Kochbananen klein schneiden. - Gemüse in die Erdnussbrühe geben. - Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin und Tomatenmark würzen. - 20 Min. köcheln lassen.
Reis		(4 Personen) 2 Karotten 2 Tassen Reis Salz	- Karotten schälen und kleinschneiden - Karotten und Reis kochen
Bohnen		(4 Personen) 400g Bohnen	- Bohnen kochen
Spinat		(4 Personen) Öl 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 2 Tomaten 500g Spinat Salz	- Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten kleinschneiden und in Öl anbraten. - Spinat kleinschneiden und begeben, dünsten lassen. - Salzen

Ziegenspieße		Pro Person 200g Ziegenfleisch Kleine rote Zwiebeln Tomaten Spieße Salz/Pfeffer/Öl...	<ul style="list-style-type: none"> - Fleisch kleinschneiden - Zwiebeln schälen - Tomaten klein schneiden - Abwechselnd aufspießen und würzen, anschließend grillen.
Obstsalat		(4 Personen) ½ Ananas 2 Bananen 2 Maracuja 1 Mango 1 Apfel 1 Birne 1 Grapefruit Mit Grenadinesaft abschmecken	<ul style="list-style-type: none"> - Obst kleinschneiden - Mischen