

## **Bratkartoffeln afrikanisch**

750 g Kartoffeln	in der Schale garkochen, pellen, in dünne Scheiben schneiden, mit und bestreuen. erhitzen,
1 TL Kurkuma	
1 EL kömiger Gemüsebrühe	
50 g Öl	
1 Zwiebel	fein schneiden, darin anbraten, mitbraten,
50 g Buchweizen	reiben, mit den Kartoffeln zugeben, gut 5 Minuten braten.
50 g Erdnüsse	
1 - 2 Bananen	in Scheiben schneiden, mit dazugeben, vermischen, noch 5 Minuten braten, mit fein geschnittenem bestreuen.
1 TL Honig	
Schnittlauch	

Auch hier erweist es sich wieder: Bananen passen und schmecken immer.

## **Kreolische Kartoffeln**

1 kg Kartoffeln	in der Schale kochen, schälen, in Scheiben schneiden. Von und Schale abreiben.
1 Zitrone	Das Fruchtfleisch von
1 Orange	und
500 g Ananas,	würfeln, Saft dabei auffangen, die Hälfte der
4 Orangen	Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform
1 Zitrone	füllen, das Obst darüber geben, mit den Kartoffeln abschließen. Den aufgefangenen Saft mit den geriebenen Schalen,
2 - 3 EL Öl,	und
2 - 3 EL Honig,	leicht erwärmen und gut mischen, über
Salz,	die Kartoffeln gießen und bei 180° C
Piment	ca. 15 Minuten überbacken.
Nelken	

Dazu passen auch überbackene Schwarzwurzeln.