

Bratkartoffeln afrikanisch

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

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

Dazu passen auch überbackene Schwarzwurzeln.