

Für Gäste

# Ein Festmahl aus Swasiland

Maria Katulu verrät uns hier ihr liebstes Rezept aus Swasiland. Als Beilage dazu isst man «Pap», ein Grundnahrungsmittel in Swasiland. Weisses Maismehl für «Pap» gibt es in Asia- und Afrika-Läden. Sie erzählt uns, wie sie das Gericht kennengelernt hat.



Traditionelle Herstellung von Pap – dem Grundnahrungsmittel aus weissem Maismehl

«Es war eines meiner ersten Wochenenden in Swasiland. Ich hatte eben meine Arbeit als Delegierte im Aids-Programm des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK) aufgenommen und kannte nur wenige Leute. Im kleinen Quartierladen der Hauptstadt Mbabane hatte ich Spaghetti eingekauft und wollte die freien Tage nutzen, um in meinem neu bezogenen Häuschen gemütlich ein paar Berichte zu schreiben. Es kam anders. Bereits am Samstag tobte ein heftiges Gewitter und die Elektrizität war weg. Also nicht schreiben, keinen Tee trinken, nichts Warmes essen und keine Musik hören. Draussen regnete es, im Haus war es kühl und ungemütlich. Am späteren Nachmittag klopfte die Pflegeassistentin an die Türe und fragte mich, ob ich Hunger habe. Sie sei gleich zurück und bringe etwas vorbei. Ich freute mich weniger auf das Essen als auf die Gesellschaft, welche ich

nach diesem langweiligen Tag geniessen wollte. Bald stand mein Besuch vor der Tür mit zwei dampfenden Schüsseln, die einen wunderbaren Duft verströmten. «Indigenous Swazi Chicken», sagte sie: einheimisches Poulet mit Erdnussauce und Pap dazu. Wir setzten uns und genossen ein Festmahl, wie es nicht besser hätte sein können. Sie hatte alles auf offenem Feuer unter dem Vordach der Garage gekocht. Später lernte ich das Gericht selber kochen und bis heute gehört es zu meinen Lieblings Speisen der Swazi-Küche. Aber so gut wie damals hat es nie wieder geschmeckt.»



**Maria Katulu**  
SRK-Delegierte in Swasiland  
(vgl. Rubrik «Erlebt»,  
Seite 14)

## APROPOS

### «Indigenous Chicken» mit Pap

1 frisches Poulet  
1 grosse Zwiebel  
1 kleine Tomate  
½ TL Salz und scharfer Pfeffer  
Chilischote nach Bedarf  
2 EL Erdnussbutter (Variante «Crunchy»  
mit Erdnussstücken, falls erhältlich)  
Weisses Maismehl für Pap  
(zubereiten wie Polenta)

Poulet in Stücke schneiden und in einer weiten Pfanne anbraten. Salz, in Ringe geschnittene Zwiebel und eine kleine, gewürfelte Tomate beigegeben. Nach Bedarf mit Chili ergänzen.

Wenig Wasser zugeben, die Pouletteile sollten knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein. Bei mittlerer Hitze langsam köcheln ohne Deckel. Von Zeit zu Zeit bei Bedarf wenig Wasser nachgiessen, damit nichts anbrennt.

Wenn das Poulet gar ist, sollte nur wenig Flüssigkeit übrig sein. Nun die Erdnussbutter beigegeben, damit eine cremige Sauce entsteht. Nochmals kurz aufkochen – servieren.

