



Co-funded by the  
Erasmus+ programme of  
the European Union

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the  
Erasmus+ programme of  
the European Union

## Cameroon Recipes

### Kamerunische Rezepte

#### Okra with rice or fufu/dumplings

##### Ingredients

- 300g okra
- Meat (optional)
- 1 large vine tomato
- 1 medium onion
- 3 cloves garlic
- 15g fresh ginger
- 3 leaves leek
- A few leaves of fresh parsley, basil
- Salt and spice stock as needed
- Pepper (black + white)
- 4 tbsp sunflower oil

##### Preparation

- Heat oil in a saucepan over medium heat
- Cut 1/2 of the onion into thin slices and add to the oil and sauté until the onion is soft. (add meat if necessary and sauté)
- Tomato, garlic, 1/2 onion, ginger, leek, parsley, basil and pepper with 100ml water purée and add to the oil and onion
- cook until the sauce is thick.
- Add salt and stock as needed.
- Add 400ml water and cook
- Chop the okra into rings and purify with 200ml of water.
- Add the puréed okra to the boiling sauce and reduce the heat.
- Cook slowly over low heat, uncovered. Do not stir
- When okra is well distributed in the sauce, stir gently and continue to cook on low heat for a few minutes.

#### Okraschotten mit Reis oder fufu/Knödel

##### Zutaten

- 300g Okraschotten
- Fleisch (optional)
- 1 große Rispen tomate
- 1 Mittel große Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- 15g frisches Ingwer
- 3 Blätter Lauch
- Einige Blätter frisches Petersilie, basilikum
- Salz und Gewürzbrühe nach bedarf
- Pfeffer (schwarz + weiß)
- 4 EL Sonnenblumenöl

##### Zubereitung

- Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen
- 1/2 der Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und ins öl geben und andünsten bis Zwiebel weich werden (ggf. Fleisch dazu geben und mit andünsten)
- Tomate, Knoblauch, 1/2 Zwiebel, Ingwer, Lauch, Petersilie, Basilikum und Pfeffer mit 100ml Wasser pürieren und zum Öl und Zwiebel geben
- kochen lassen bis die Sauce dick ist.
- Salz und Brühe nach Bedarf dazu geben.
- 400ml Wasser dazu geben und kochen lassen
- Okraschotten in Ringe hacken und mit 200ml Wasser pürieren.
- Pürierte Okraschotten zur kochenden Sauce geben und Hitze reduzieren.
- Bei schwacher Hitze Mischung unbedeckt langsam garen lassen. Nicht rühren
- Wenn sich Okra gut in die Sauce verteilt hat, sanft rühren und ein paar Minuten weiter auf schwacher Hitze lassen





Co-funded by the  
Erasmus+ programme of  
the European Union

## Cameroon Chicken

### Ingredients

- 1 chicken
- 1 carrot
- 2 paprika
- 2 onions
- 4 tomatoes
- 250g green beans
- 12 plantains
- Ginger powder
- Maggi
- 1 chilli pepper
- Oil
- Salt
- 2 garlic cloves
  
- Potatoes (serve as salted potatoes)

### Preparation

- Mince the chicken
- Cook the chicken in a pot with some water, onions, 1/chilli pepper and garlic for 10 minutes.
- Meanwhile, chop tomatoes, onions, carrots and beans and set aside
- Fry the chicken in a pan
- Slice plantains, fry and set aside
- Fry the vegetables in the pan
- Add spices
- Add chicken
- Heat everything briefly

## Huhn kamerunische Art

### Zutaten

- 1 Hähnchen
- 1 Karotte
- 2 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 4 Tomaten
- 250g grüne Bohnen
- 12 Kochbananen
- Ingwerpulver
- Maggi
- 1 Chillischote
- Öl
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
  
- Kartoffeln (Beilage, als Salzkartoffeln)

### Zubereitung

- Hähnchen zerkleinern
- Huhn in einem Topf mit etwas Wasser, Zwiebeln, 1/Chillischote und Knoblauch 10 Minuten kochen
- Währenddessen Tomaten, Zwiebeln, Karotten und Bohnen kleinschneiden und beiseitestellen
- Huhn in der Pfanne braten
- Kochbananen in Scheiben schneiden, anbraten, beisetstellen
- Gemüse in der Pfanne braten
- Gewürze hinzufügen
- Hähnchen zufügen
- Alles kurz wärmen

More Cameroon recipes: [15 CAMEROONIAN MEALS THE WHOLE WORLD SHOULD BE ENJOYING | Precious Core](#)

