



Zu den Hühnerherzen an Palmfruchtsauce passt ein Stück frisch gekochten Manioks.

Coeurs de poulet moambe

Hühnerherzen an Sauce aus Zwiebel, Tomate und Palmbutter

Gabun, Kongo-Brazzaville, die Demokratische Republik Kongo und Angola beanspruchen Poulet moambe als ihr Nationalgericht. Es handelt sich hier also um einen bedeutenden Klassiker der schwarzafrikanischen Küche. Gelegentlich liest man, der Name des Gerichts beschreibe die Anzahl der Zutaten, die es enthält: *mwambe* heißt «acht» auf Lingala, der bedeutendsten Sprache des Kongodeltas. Es ist jedoch sehr viel wahrscheinlicher, dass sich *moambe* auf die wichtigste Aromazutat des Gerichts bezieht: *mwamba*, «Palmbutter», eine Art Creme, die aus dem Fleisch der Palmölfrucht gewonnen wird.

Die Ölpalme stammt ursprünglich aus dem westlichen Afrika, aus Benin und dem Tal des Kongo. Ihr gebräuchlichster Name ist dort *dende*. In den Küchen Afrikas und Asiens wird Palmöl als Brat- und Frittierfett geschätzt. Vor allem das rötliche Öl, das aus dem Fruchtfleisch extrahiert

wird, ist einer der bedeutendsten Aromastoffe vieler Küchen West- und Zentralafrikas. Aus dem Fruchtfleisch wird außerdem die erwähnte Palm-*butter* produziert, die in Europa nur als Konserve erhältlich ist. Diese *mwamba* hat ein markantes, von diversen Röst- und Nuss-Noten durchsetztes Aroma.

Huhn gehört in der westlichen Welt zum billigsten Fleisch, das man bekommen kann. Es ist so günstig, dass sich viele darauf beschränken, nur gerade das magere, unschuldig weiße Bruststück des Tiers zu verzehren. Das führt dazu, dass die oft subventionierte Geflügelindustrie eine riesige Menge an Hühnerteilen produziert, die im Westen niemand haben will, vor allem die ganzen Innereien. Dieser «Abfall» wird oft eingefroren und nach Afrika verkauft – zu einem derart niedrigen Preis, dass die Hühnerzüchter vor Ort damit nicht mithalten können und deshalb oft auf ihrer Ware sitzen bleiben. Ein ganzes Huhn ist ein Festmahl, das sich die meisten Menschen im Kongo nur sehr selten leisten können. Das *Poulet moambe* wurde deshalb hier zu einem Innenreiegericht uminterpretiert.

Für 2 Personen

300 g Hühnerherzen, tiefgefroren
(ersatzweise frisch)
1 TL Salz
2 TL rotes Palmöl
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Zwiebel, in Scheiben
4 Knoblauchzehen, fein
gehackt
1 scharfe, frische Chili (am
besten ein *Lampionchili*),
entkernt und fein gehackt
2 EL Palmbutter aus der Dose, je
nach Konzentration auch die
doppelte Menge
300 ml warmes Wasser
2 Tomaten, fein gehackt
~ Salz zum Abschmecken
4 EL Petersilie, fein gehackt
1 Limette

1 | Hühnerherzen im Kühlschrank auf-
tauen lassen, dann mit Küchenpapier
trockentupfen und mit Salz bestreuen.
2 | Palmöl in Bratpfanne erhitzen und
Herzen darin 10 Minuten lang braten, bis
sie allseits Farbe angenommen haben.
3 | Zwiebel, Knoblauch und Chili bei-
geben, 5 Minuten mitbraten, bis die
Zwiebel glasig ist.
4 | Palmbutter in 300 ml warmem Was-
ser auflösen und zusammen mit den To-
maten zu den Herzen geben. Aufkochen
lassen, Hitze reduzieren und 40 Minuten
köcheln lassen. *Wie viel Palmbutter man
braucht, hängt von der Konzentration
des jeweiligen Produkts ab: Manche ha-
ben die Konsistenz einer dicken Suppe,
anderen eher die einer festen Paste.*
5 | Mit Salz abschmecken, Petersilie
untermischen, mit Limette servieren.