



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

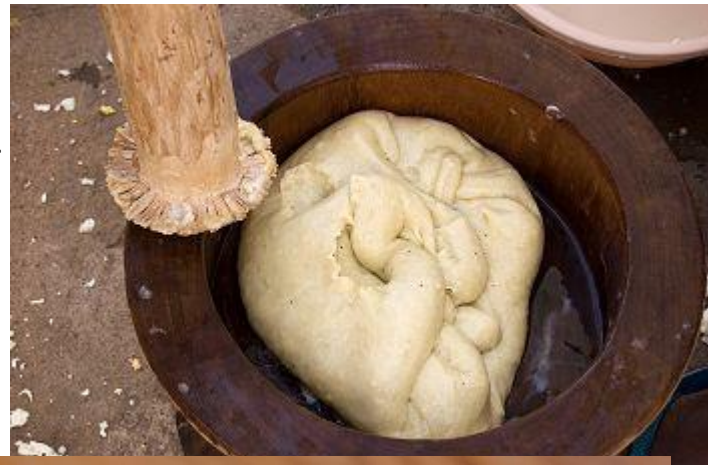
Erdnussuppe und Fufu

Das ist das Ghanaische Gericht. Googelt „Rezepte&Ghana“ und ihr werdet unweigerlich auf Groundnutsoup und Fufu kommen. Und wie immer gibt es viele verschiedene Versionen. Ich habe mich für eine entschieden, in der in der Suppe auch noch etwas Gemüse vorkommt. Dafür aber eine super einfache Variante des Fufu.

Über Fufu alleine könnte man ganze Abhandlungen schreiben. Es gibt unzählige verschiedene Varianten. Allen gemeinsam ist wohl, dass sie zumindest zu einem Teil aus Yams bestehen. Es gibt Rezepte, wo zum Teil auch Kochbananen mit zu Brei verarbeitet werden. Bei einigen wird der Yams roh gestampft und dann gekocht, bei anderen gekocht und dann püriert. Ich habe mich für eine Variante aus Yamsmehl entschieden – sozusagen die schnelle Version vergleichbar zu Kartoffelpüree aus der Tüte. Das Mehl gibt es in gut sortierten Asia Märkten.

Das Ganze ist ein zäher, relativ geschmacksneutraler Pampf. Ehrlich. Egal welches Rezept man befolgt. Aber damit erfüllt es genau seinen Zweck: eine sättigende, stärkehaltige Beilage zu den scharfen, sossigen Gerichten. Das mildert einerseits die Schärfe und nimmt andererseits eben gut die Soße auf. Bedenkt, dass man zumeist mit den Händen isst. Das heisst, man nimmt eben etwas Fufu und tunkt das tüchtig in die Soße um damit die Soße aufzunehmen.

Wenn man die Reiseberichte von Europäern in Westafrika liest, teilt sich das in zwei Gruppen: die die Fufu lieben, und die die Fufu hassen. Ich mag es gern. Wer es sich etwas „europäischer“ machen will, kann es anstatt mit Wasser auch mit Pflanzenmilch und etwas veganer Butter anrühren – wobei ihr aufpassen müsst, dass es nicht zu weich wird. Oder anstatt einfach nur Wasser und Salz kann man auch Gemüsebrühe zum Anrühren nehmen (im Äquivalent zur Polenta).





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Die „Groundnut Soup“ ist ein ebenfalls weit verbreitetes Gericht. Es gibt recht einfache Rezepte, die im Prinzip mit Erdnussmus und Chili auskommen. Mir hat aber gefallen, dass einige Rezepte die für Ghana sehr typischen kleinen Auberginen verwenden. In der Haupt-Amtssprache Englisch heißen diese in Ghana „Garden Egg“ weil sie weiß-schalig, klein und Ei-förmig sind. Man findet sie in Asia Läden oder sehr gut sortierten Supermärkten.

Wer keine Garden Eggs bekommt, könnte natürlich auch große Auberginen in Würfel schneiden und kochen. Oder sie ganz weglassen.

Zutaten 4-6 Personen

Erdnusssuppe

Rotes palmöl zum Anbraten

2 Zwiebeln

6 Zehen Knoblauch

2 Chili Schoten (bevorzugt Scotch Bonnet oder Habanero)

500 ml Wasser

20 Baby Auberginen/Garden Eggs

1 Dose stückige Tomaten

12 EL Erdnussbutter (crunchy oder smooth – ganz nach Geschmack)



Fufu

750 ml Wasser

500 g Yamsmehl

1. Zwiebeln fein würfeln und in Palmöl langsam bei mittlerer Hitze braun rösten.
2. Knoblauch und Chili sehr fein hacken und zufügen. Die Auberginen je nach Größe halbieren oder vierteln und dazu geben. Kurz mitrösten.
3. Das Wasser und die Dosentomaten zufügen und zusammen gut durchkochen, bis die Auberginen gar sind.
4. Das Erdnussmus mit etwas von der Kochflüssigkeit auflösen und dann unter die Suppe ziehen. Vorsicht: ab jetzt kann die Suppe leicht anbrennen – daher weg von der Hitze!
5. Mit etwas Salz würzen.
6. Für das Fufu das Wasser zum Kochen bringen und das Mehl unter kräftigem Schlagen einrühren. Klöße formen und zur Suppe reichen.



xenia's
vegan
punk food 