



Xenia kocht

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

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

Spinat und Yams

Das klingt jetzt erstmal unaufregend – ist aber ein wirklich leckeres Gericht. Und sehr typisch, um die Ghanaische Küche vorzustellen.

Kurzgebratenes findet man überhaupt nicht. Typischerweise findet man sossige Eintöpfe oder Suppen. Beide Begriffe werden sehr offen verwendet und die was wir als Eintopf empfinden heißt manchmal Suppe und umgekehrt. Und immer wird zu diesen Gerichten eine stärkehaltige Beilage serviert. Im Norden des Landes besonders gerne Yams. Dies ist einer der auch authentisch vegetarisch-vegane Rezepte aus Ghana, die ich gefunden habe!



Yams ist ein ähnlicher Tausensassa wie die Kartoffel. Er wird von Asien (wo er Cassava heisst), über Afrika (Yams) bis hin zu Süd- und Mittel-

amerika (die ihn Yuca nennen) verzehrt. Kolumbus hatte ihn allerdings nicht im Gepäck und er gedeiht auch in unseren Breiten nicht. Daher ist er für uns Europäer oft noch unbekannt. Wer aber gerne Kartoffeln mag, wird Yams lieben. Er ist ähnlich vielseitig einsetzbar: frittiert (ganz Süd- und Mittelamerika liebt die Yuca fritas), gekocht wie Salzkartoffeln, püriert (Basis für das berühmte Fufu), als Chips (sucht mal in Asien Läden – sehr lecker!) oder in Kokosmilch Curries – der stärkehaltige Yams nimmt alle Geschmäcker dankbar auf, sättigt und macht aufgrund seiner Kohlenhydrate glücklich. Man findet ihn in Asia Läden oder heutzutage auch bereits in gut sortierten Supermärkten in den „Exoten“ Abteilungen.

Wer sich das (zugegeben etwas mühselige) Schälen sparen will – gut sortierte Asia Shops haben bereits geschälten und in Stücke geteilten Yams im Tiefkühl-Sortiment.

In dem Gericht findet sich noch ein typischer Trick der Ghanaischen Küche: Kürbiskernmehl zum andicken von Soßen. Dafür die Kürbiskerne einfach im Mörser oder in der Küchenmaschine zu einem feinen Mehl/einer Paste verarbeiten. Eingesetzt wird





Xenia kocht

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

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

das ähnlich wie bei uns die gute alte Speisestärke zum Soßenbinden. Es gibt aber noch dazu einen schön nussigen Hintergrundgeschmack.

Verwenden kann man frischen oder auch TK Spinat.

Zutaten ca. 4 Personen

Rotes Palmöl zum Anbraten

1 Zwiebel

½ Chili (Scotch Bonnet oder Habanero)

1,2 kg Spinat

2 Dosen stückige Tomaten

2 EL gemahlene Kürbiskerne

Salz

Yams, etwa geschält 100 g pro Person

1. Die Zwiebel würfeln und im Palmöl bei mittlerer Hitze langsam braun rösten.
2. Den Chili fein würfeln und dazu geben.
3. Den frischen Spinat waschen und grob hacken und dann zur Chili-Zwiebelmischung geben und abraten.
4. Die Dosentomaten aufgießen und alles zusammen durchkochen. Ggf. etwas salzen.
5. Die Soße ganz zum Schluss mit den gemahlene Kürbiskernen andicken und nochmal aufkochen lassen.
6. Den Yams schälen und in große Stücke schneiden. Nicht zu klein – da er sonst zu sehr zerkocht! Darauf achten, dass man den faserigen kern in der Mitte entfernt. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Die Yams-Stücke ins kochende Wasser geben und (je nach Größe) etwa 10 bis 15 Minuten gar kochen.
7. Zusammen servieren.

