

Afrikanisch: Fufu mit afrikanischem Eintopf und frittierten Kochbananen

Afrikanischer Eintopf

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 4 Hühnerkeulen
- 6 EL Erdnussbutter
- 1 Dose eingelegte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 10 Baby Melanzani
- 12 Okraschoten
- 2 EL Öl
- ¼ l Gemüsebrühe
- Salz
- Optional eine Prise Ogbonopulver
(gibt es in exotischen Supermärkten zu kaufen)



Fufu

- 500 g Yamswurzelmehl (= Yamswurzelpulver)
(gibt es in exotischen Supermärkten zu kaufen)
- ¾ Liter Wasser

Frittierte Kochbananen

- 500 g Kochbananen
- 400 ml Pflanzenöl

Afrikanischer Eintopf

Die Melanzani, Okraschoten, Knoblauch und Zwiebel klein schneiden. Die Hühnerkeulen waschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen.



Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen. Den Knoblauch, die Zwiebel sowie die Hühnerkeulen darin anschwitzen. Eine Chilischote zerkleinern und zusammen mit etwas Salz und Tomatenmark zu den Zutaten mischen. Alles gut anrösten.

Die passierten Tomaten, Gemüsebrühe, die Melanzani und Okraschoten kommen ebenfalls dazu. Jetzt kommt noch die Erdnussbutter dazu und falls Interesse besteht, auch etwas Ogbonopulver.

Danach den Eintopf eine Dreiviertelstunde köcheln lassen.

Fufu

Das Yamswurzelmehl mit kochendem Wasser zu einem Teig verkneten. Dabei kräftig umrühren, damit keine Klumpen entstehen. Etwas abkühlen lassen und danach kleine Knödel daraus formen.

Frittierte Kochbananen

Die Kochbananen in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit heißem Öl frittieren. Abtropfen lassen und etwas salzen.

