




Rezept

IRIO (KARTOFFEL-GEMÜSE BREI)

Gericht aus Kenia



Zutaten (FÜR 6-12 PORTIONEN)

- | | | |
|------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 EL | geklärte Butter (Ghee) |  30 Min Vorbereitungszeit
40 Min Zubereitungszeit/Garzeit |
| 1 kg | grüne Erbsen (TK) | |
| 2 kg | Kartoffeln
(ein Teil kann auch durch Süßkartoffeln ersetzt werden) | |
| 2 | Maiskolben | |
| 1 | Zwiebel | |



Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und würfeln, den Mais vom Kolben lösen.
2. Kartoffeln, Mais und Erbsen in einen Topf geben und bis das Gemüse bedeckt ist mit Wasser aufgießen.
3. Bei starker Hitze ca. 30 Minuten garkochen (immer mal rühren).
4. Alles zu einem Brei zerdrücken, ggf. etwas Wasser zugeben und mit Salz abschmecken.
5. Zwiebeln hacken und in der Butter anbraten.
6. Zwiebeln mit dem Bratfett über den Brei geben und heiß servieren.

Wir wünschen guten Appetit!