


Rezept

RED-RED (BOHNEN MIT KOCHBANANEN)

Gericht aus Ghana

Zutaten (FÜR 6 PORTIONEN)

- 4 EL Öl
- 2 Zwiebeln
- 100 g Tomatenmark
- 1 TL Chilipulver
- 500 g Schwarz-Augen-Bohnen
(erhältlich im Afro- oder Asiashop)
- 6 Kochbananen gut gereift
(erhältlich im Afro- oder Asiashop)
- Öl zum Ausbraten

 12 Std | Einweichzeit der Bohnen
10 Min | Vorbereitungszeit
40 Min | Zubereitungszeit/Garzeit

Zubereitung

1. Bohnen über Nacht einweichen.
2. Die eingeweichten Bohnen im Einweichwasser OHNE Salz garen, bis sie sich mit einer Gabel leicht zerdrücken lassen.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die sehr fein geschnittenen Zwiebeln kurz anbraten.
4. Bohnenmasse pürieren/stampfen, dabei sollte nicht mehr viel Wasser im Topf sein.
5. Tomatenmark mit Wasser, Salz und Chilipulver verrühren und unter die Bohnenmasse heben.
(Wenn der Brei zu dünn geworden ist, einfach im geschlossenen Topf erkalten lassen und dann neu aufwärmen.)
6. Kochbananen schälen, in Scheiben schneiden und mit dem restlichen Öl in der Pfanne kross braten.
7. Warmen Bohnenbrei mit den Bananenscheiben servieren.

Wir wünschen guten Appetit!