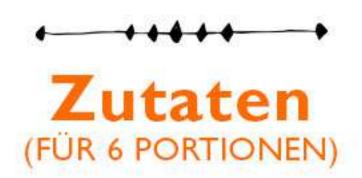


Gericht aus Ghana

12 Std I Einweichzeit der Bohnen

40 Min I Zubereitungszeit/Garzeit

10 Min I Vorbereitungszeit



4 EL Öl

2 Zwiebeln

100 g Tomatenmark

I TL Chilipulver

500 g Schwarz-Augen-Bohnen

(erhältlich im Afro- oder Asiashop)

6 Kochbananen gut gereift

(erhältlich im Afro- oder Asiashop)

Öl zum Ausbraten

Zubereitung

- I. 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!