

Fufu mit Erdnuss-Soße

Zutaten – Fufu

- 1 kg Yams, Süßkartoffeln oder Maniok
- 1 kg Kochbananen
- eine Prise Salz

1. Schäle die Zutaten und schneide sie in Stücke. Gare alles ca. 15-20 Minuten in Salzwasser.
2. Gieße das Wasser ab und stampfe die Knollen- und Bananenstücke oder püriere sie mit einem Pürierstab.
3. Aus dem Brei formst du jetzt Klöße. Zu den Klößen passen Erdnuss-Soße und z.B. Rindfleisch oder Hühnchen.

Zutaten – Erdnuss-Soße

- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 1 kleine Dose Tomatenmark
- 0,75 l Wasser
- 1 TL Sambal Oelek (eine sehr scharfe Würzpaste, man kann sie auch weglassen)
- 200 g Erdnusscreme
- Salz

1. Hacke die Zwiebel fein, erhitze das Öl in einem Topf und brate die Zwiebel darin, bis sie glasig wird.
2. Mit dem Wasser ablöschen. Rühre Salz, Sambal Oelek und Tomatenmark unter, koche das Ganze einmal auf und nimm den Topf vom Herd.
3. Jetzt musst du die Erdnusscreme einrühren. Dann stellst du den Topf wieder auf den Herd und kochst die Soße noch einmal unter Rühren auf. Achtung: Die Soße ist ziemlich dick und kann kräftig blubbern und spritzen, also Vorsicht!

In Ghana wünscht man einander nicht „Guten Appetit“, jeder spricht für sich ein kleines Gebet. Aber wenn man sich an den kleinen Straßenständen (Chop Bars) etwas zu essen kauft, sagt man, was wir jetzt sagen:

Chop, chop, chop!

© Charlotte Richter-Peill