

Lichtblick: Rezept aus Uganda

Dr. Sonya Calnan empfiehlt Katogo, ein Rezept aus Uganda mit Maniok und roten Bohnen.



Zutaten:

500 g Maniok (tiefgefrorene Maniok-Knollen gibt es in Asia-Supermärkten)

250 g (Abtropfgewicht, gut ab gespült) rote Bohnen aus der Dose

1 mittelgroße Zwiebel, feingehackt

1 EL Tomatenmark oder eine Tomate, feingehackt.

1 TL Curry mit hohem Gelbwurzelanteil (Kurkuma)

Salz nach Belieben

2 EL Pflanzenöl

Etwas Chilipulver oder eine feingehackte Chilischote

Zubereitung:

Die Maniokknollen antauen und in Würfel schneiden (2-3 Zentimeter Kantenlänge). Das Öl erhitzen, die Zwiebel glasig dünsten, Tomate oder Tomatenmark zugeben und Currypulver hineinrühren. Kurz köcheln lassen. Dann die Bohnen dazugeben, wieder zwei Minuten köcheln und anschließend die Maniokwürfel dazugeben. Drei Minuten rühren und dann genügend Wasser zugeben, um alles zu bedecken.

Zehn Minuten kochen lassen, dann bei reduzierter Hitze zehn bis fünfzehn Minuten weiterköcheln, bis der Maniok weich ist. Mit Ghee (Butterschmalz) abschmecken und servieren. Eventuell mit Korianderblättern dekorieren und mit Maracuja-Saft servieren.

