

Rezept: Fufu mit Erdnusseintopf (4 Portionen)

Zutaten Fufu

500 g Fufumehl aus Maniok (z.B. aus einem afrikanischen Geschäft)
250 g grüne Kochbananen



vegan

Zutaten Erdnusseintopf

1 Zwiebel
1 große Möhre
1 Dose Kidneybohnen (400 g)
1 Dose Mais (330 g)
1 Mango
6 EL Erdnussmus
1 Packung passierte Tomaten (500 ml)
250 ml Gemüsebrühe
1 TL Thymian
½ TL Paprikapulver edelsüß
½ TL Cayennepfeffer oder Cameroonpfeffer (Achtung! Sehr scharf!)
1 EL Senf
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Öl, Salz und Pfeffer

Zubereitung Fufu

1. Die Kochbananen schälen und in Scheiben schneiden, in einen Topf geben und Wasser zufügen, bis die Bananen ungefähr zur Hälfte bedeckt sind.
2. Zirka 10 Minuten kochen, bis die Bananen weich sind.
3. Die Bananen abgießen und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zu Mus stampfen.
4. Das Fufumehl esslöffelweise hinzugeben und gut unterrühren.
5. Falls das Fufu zu trocken wirkt, etwas Wasser hinzugeben

Zubereitung Erdnusseintopf:

1. Zwiebel und Mango schälen und in Würfel schneiden.
2. Möhre waschen und der Länge nach halbieren, dann quer in Stückchen schneiden, so dass Halbkreise entstehen.
3. Öl in einen Topf geben, so dass der Topfboden bedeckt ist, dann erwärmen.
4. Wenn das Öl heiß ist, Zwiebelwürfel und Möhrenstücke in den Topf geben. Unter Rühren etwa 2 Minuten anbraten.
5. Kreuzkümmelpulver, Cayennepfeffer oder Cameroonpfeffer sowie Senf hinzugeben und ganz kurz mit anbraten.
6. Gemüsebrühe und passierte Tomaten dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen.
7. Thymian, Paprikapulver und Erdnussmus einrühren.
8. Kidneybohnen und Mais abgießen, dann zusammen mit den Mangostücken in den Topf geben.
9. Jetzt nur noch erwärmen und nicht mehr kochen lassen.
10. Falls der Eintopf zu dickflüssig ist, einfach noch etwas Gemüsebrühe nachgießen.
11. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rüchfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de