

Matooke und Bohnen

Matooke ist für viele Jugendlichen in Uganda das Lieblingsessen Nr.1. Es handelt sich um gestampfte Kochbananen, die man in Deutschland in Afro-und Asia-Läden kaufen kann.

1kg Matooke (Kochbananen)

250g gekochte Bohnen (z.B. rote oder weiße Bohnen, vorher bereits einlegen und kochen)

2 Tomaten

1 EL Fett (z.B. Butter - optional)

2 Zwiebeln

1 TL Currypulver

2 TL Salz

500ml Wasser

Die Kochbananen schälen und waschen. Ebenso Zwiebeln und Tomaten kleinschneiden.

2/3 der Kochbananen in eine mittelgroße Pfanne geben. In die gleiche Pfanne die Bohnen und ihre Soße geben. Das geschnittene Gemüse, das Currypulver und Salz zugeben. Jetzt die Hälfte des Wassers und die restlichen Kochbananen zugeben. Zugedeckt 15 Minuten kochen lassen. Dann die Hitze reduzieren, das restliche Wasser zufügen und für weitere 15 Minuten kochen. Nach Belieben etwas Fett (z.B. Butter) zugeben.

Varianten:

- Die gekochten Bohnen können auch durch gekochte Erbsen oder frische grüne Bohnen ersetzt werden.
- Die Matooke kann auch durch Kürbis, Kartoffeln oder Süßkartoffeln ersetzt werden.