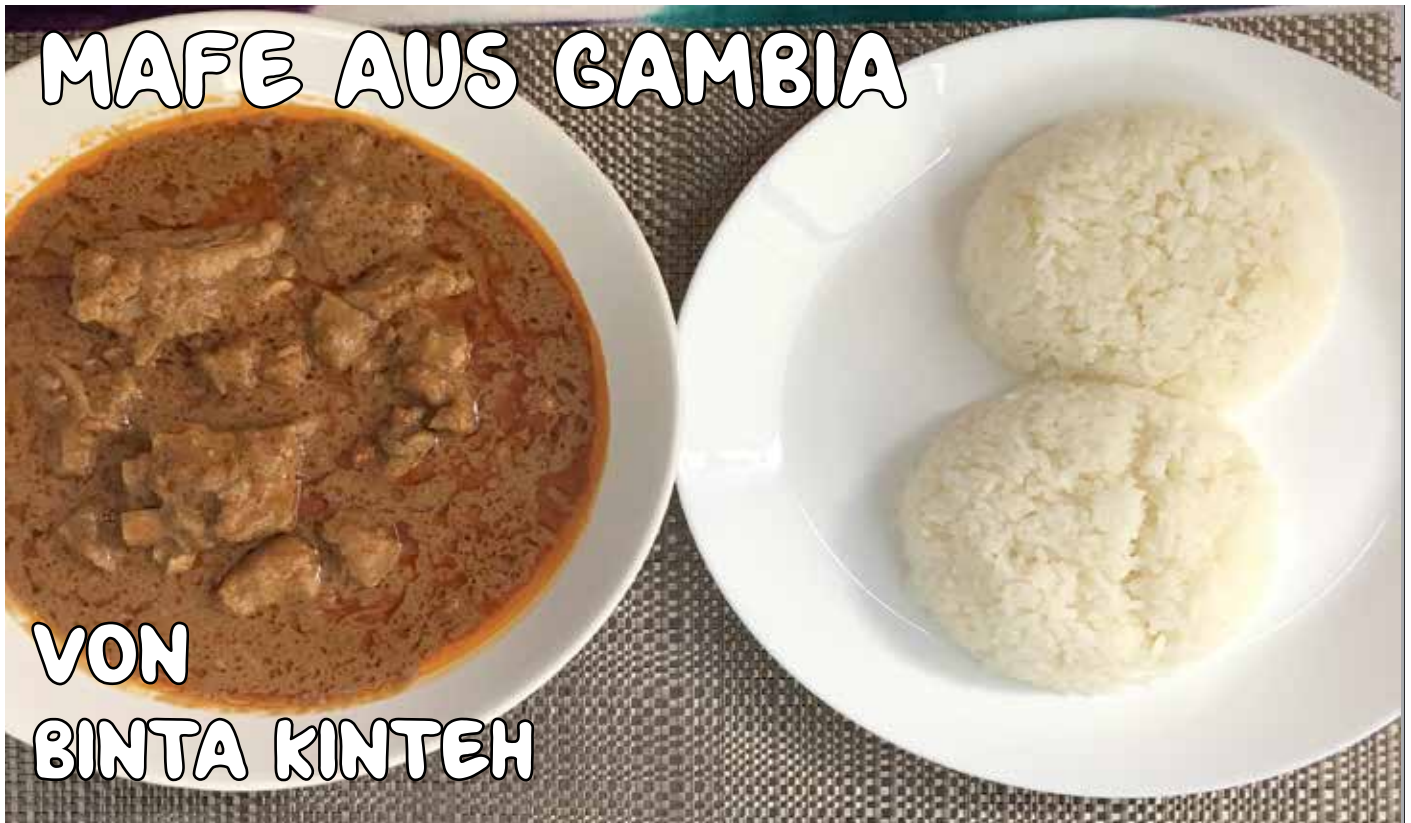


MAFE AUS GAMBIA



VON BINTA KINTEH

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Rind- oder Hühnchenfleisch
- 1 Zwiebel oder 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Cherrytomaten
- 100-150g Tomatenmark
- 250-300g Erdnussbutter

Gewürze

- 2 kl. Bouillonwürfel (Gemüse)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Chilipfeffer
- 1 KL schwarzer Pfeffer
- 1 KL Knoblauch

Zubereitung

- Zwiebel in einer Pfanne oder einem Topf mit Öl glasig dünsten.
- Das Fleisch dazugeben und anbraten.
- Die geschälten Tomaten dazugeben und mit dem Kochlöffel zerkleinern und so lange braten bis das Wasser der Tomaten fast komplett verdampft ist.
- Tomatenmark, sowie den Knoblauch zufügen und kurz unter Rühren braten. Anschliessend mit dem halben Liter Gemüsebrühe ablöschen.
- Mit Salz, Pfeffer und Chillipfeffer würzen.
- Abschliessend die Erdnussbutter dazugeben, den Deckel drauflegen und für 35-40 Minuten kochen lassen. Zwischendurch abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Am Besten mit Basmati oder weissen Reis servieren.

„Das Schöne an diesem Festival ist, dass es die Kultur verschiedener afrikanischer Länder und die Vielfalt des Essens zeigt. Die Atmosphäre ist so freundlich und gibt mir das Gefühl, zu Hause zu sein.“

