

RED-RED AUS GHANA

VON
LESLEY RIWAR

Zutaten für 4 Personen

- 2 Tassen schwarze Bohnen
- 1 Tasse Palmöl (oder Pflanzenöl)
- 3 grosse Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten oder Frühlingszwiebeln fein gehackt
- 1 grosse Dose Tomaten (ganz)
- 2 grosse gelbe Peperoni (optional)
- 1-2 Garnelenwürfel (optional)
- Dose Thunfisch (optional)

Gewürze

- Cayennepfeffer oder rote Schoten (nach Wahl)
- Salz nach Geschmack
- Chilipulver
- Paprika

Zubereitung

- Bohnen waschen und in einem grossen Topf mit viel Wasser ohne Deckel 30-40 Minuten kochen bis sie weich sind. Ggf Wasser nachgeben.
- Tomaten inkl Flüssigkeit, Peperoni und Chili mixen und zu einer Paste verrühren.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln leicht andünsten, dann die Tomatenmischung hinzufügen und 20 Minuten lang unter regelmässigem Rühren bei mittlerer Hitze kochen.
- Salz (oder Garnelenwürfel) und Gewürze hinzufügen.
- Die gekochten Bohnen hinzufügen.

Tipp: Wenn Sie allergisch gegen Garnelen sind, geben Sie einfach Salz hinzu, fügen Sie den Thunfisch aus der Dose (optional) hinzu und lassen Sie ihn weitere 10 Minuten kochen.

Am besten mit frittierten Kochbananen servieren.

„Ich glaube, ohne Afro-Pfingsten wäre es eine Enttäuschung für die regelmässigen Besucher, die sich jedes Jahr darauf freuen.“

