

Groundnut-Soup (Erdnuss-Soße)

in Nigeria wird gerne Fleisch gegessen und die Groundnut-Soup mit verschiedenem Fleisch hergestellt. Es geht aber auch vegetarisch.

5	5	Tomaten	(oder eine 400g-Dose gehackte Tomaten) und
2	2	rote Paprika	grob schneiden.
2	2	Zwiebel	grob schneiden.
3	3	Knoblauchzehen	schälen.
1	1 Stck	Ingwer	daumengroß schälen. Alles zusammen mit
1,5	1,5 TL	Rosmarin	
2	2 Stck	Habanero	oder Jalapeno oder Chilipulver nach Geschmack pürieren (Mixer/Pürierstab).

wenn mit Fleisch

5	5 EL	Öl	in einem großen Topf erhitzen.
500	500 G	Hähnchenkeulen	darin anbraten. Nach 5 min die fein gehackten Zwiebeln zufügen und mit anbraten. Wenn die Zwiebel Farbe bekommen, den pürierten Gemüsemix gleichmäßig über das Hähnchen gießen. Mit Deckel 15 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Fleisch in Stücke zerlegen.

ohne Fleisch:

Nur den Gemüsemix in einen Topf gießen.

in beiden Fällen

5	5 EL	Erdnussbutter	gehäuft mit
1,3	1,3 l	Wasser	mixen/verquirlen. In den Topf zum Fleisch bzw. zur Soße geben. Mit
0,5	0,5 EL	Kreuzkümmel	
1,5	1,5 EL	Salz	oder zwei Brühwürfel
3	3	Lorbeerblätter	würzen. 15 min weiterköcheln lassen. Zusammen mit Fufu servieren. (ich habe die vegetarische Variante ausprobiert und fand sie lecker)

Filmchen, wie es gemacht wird

<https://www.youtube.com/shorts/x2SPAJOB3Dw>