



Rezepte

UGALI mit Bohnen oder Gemüsesauce

Zutaten für eine Bohnen- oder Gemüsesauce

(für 4 Personen)

- 500 g trockene Bohnen oder frisches Gemüse
- 3 Zwiebeln
- 2 grüne Paprika
- 500 g Tomaten
- Öl

Bohnen waschen und einige Stunden oder über Nacht weichen lassen. Danach auf kleiner Flamme kochen lassen. Zwiebeln, grüne Paprika und Tomaten schneiden. Zwiebeln und Paprika in etwas Öl braten, bis die Zwiebeln hellbraun sind. Tomaten hinzufügen und braten, bis alles gar ist. Die gekochten Bohnen hinzufügen, mit den übrigen Zutaten gut durchmischen und etwas Wasser hinzufügen für eine Sauce. Weiter auf kleiner Flamme kochen, bis es servierfertig ist.

Zutaten für Ugali (Porridge)

- 1 kg Mais, Hirse, Maniok (Körner o. Mehl)
- 500 ml Wasser

Mais (oder Hirse, Maniok) mit dem Mörser zerstoßen oder Maismehl nehmen. Mit einem Drittel des Wassers verrühren und es langsam über der Feuerstelle aufkochen. Anschließend unter Rühren mehr und mehr Mehl – und bei Bedarf Wasser – hinzufügen und verrühren. Langsam etwa 5 bis 10 Minuteniterrühren, dabei die Hitze reduzieren, bis der Brei sehr dick wird.

Vorbereitungszeit: 30 Minuten (die Bohnen müssen vorher eingeweicht werden), Kochzeit: 40 Minuten.



Süße Mandaazi

Zutaten

- 4 Tassen Mehl
- 2 Eier
- 4 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Backpulver
- Milch
- Fett zum Ausbacken

Mehl, Eier und Zucker in einer Schüssel mischen. Soviel Milch hinzufügen, dass der Teig schwer vom Löffel fällt. Fett erhitzen, einen Esslöffel Teig hineingeben und goldbraun backen. Gut abtropfen lassen und warm servieren!