

Ugandan Beans & Posho

Zutaten

Für die Bohnensoße:

1 Dose Kidneybohnen
(alternativ frisch gekochte
Bohnen)

1 Tomate

1 Zwiebel

1 Paprika

Öl

Knoblauchzehen

Currypulver

Salz

schwarzer Pfeffer

Für den Posho (Maisbrei):

ca. 2 Tassen heißes Wasser

Butter

1,5 Tassen Maismehl



Zubereitung

... der Bohnensoße:

Öl in einem Topf erhitzen. Die gehackten Zwiebel darin anbraten. Kleingeschnittene Tomaten, Paprika und Knoblauch hinzufügen und für 5-10 Minuten andünsten. Anschließend das Currypulver und schwarzen Pfeffer hinzufügen und langsam die Bohnen dazu geben. Ist die Soße zu dickflüssig, ein bisschen Wasser hinzugeben und für 5-10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Bohnensoße kann mit Kartoffeln, Kochbananen, Reis oder Posho (Maisbrei) serviert werden.

... vom Posho (Maisbrei):

Das kochende Wasser mit der Butter vermischen. Nun das Maismehl unter Rühren langsam hinzugeben. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Erneut umrühren und zu der Bohnensoße servieren.