

SAKA SAKA

WEIHNACHTS REZEPT AUS KONGO



ZUTATEN

- | | |
|--|---------------|
| - Cassava Blätter (abgerieben/gestampft) | 300g |
| - Rindfleisch (in Würfel geschnitten) | 300g |
| - Erdnussbutter | 3-4 Esslöffel |
| - Palmöl | 200 ml |
| - Fisch (z.b. Talipia oder Makrele) | 1 Fisch |
| - Zwiebeln (fein gehackt) | 2 Stück |
| - Frische Okra (fein gehackt) | 3 Stück |
| - Chili oder Pfeffer | Nach Bedarf |
| - Kraftbrühe-Würfel (z.b. Maggiwürfel) | 2 Stück |
| - Wasser | 4 Tassen (1l) |
| - Salz | Nach Bedarf |

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Kochen Sie das Fleisch und den Fisch in 0.5l Wasser, salzen nach Geschmack. Etwa 10 Minuten im Wasser kochen bis der Fisch gar ist. Wenn der Fisch fertig ist, nehmen Sie ihn raus. Lassen Sie den Fisch abkühlen, filetieren Sie und legen Sie ihn auf die Seite.

Schritt 2:

Fügen Sie die Cassavablätter der kochenden Suppe hinzu. Lassen Sie es für etwa 5 Minuten kochen. Dann fügen Sie noch 0.25l Wasser oder Kokosmilch sowie die Erdnussbutter nach Belieben hinzu.

Schritt 3:

Geben Sie das Palmöl, Zwiebeln, Chili oder Pfeffer und Kraftbrühwürfel dazu. Das Ganze für 30 Minuten auf mittlere Hitze brodeln lassen. Ab und zu umrühren.

Schritt 4:

Fügen Sie anschliessend den Fisch wieder der Saka Saka hinzu und salzen Sie nach Bedarf.

Schritt 5:

Das Okra kommt zum Schluss auch noch dazu. Gut umrühren.

Serviervorschlag: Mit Reis servieren. En Guete!