

InterKultreff - Ghanaische Küche: Bayere and nyedoafroεε



Zutaten:

Bild: de.wikipedia.org/wiki/Ghana

Yams	<i>Bayere</i>	Zwiebeln	<i>Geene</i>
Äthiopische Eierfrucht / Afrikanische Aubergine	<i>nyεdoε</i>	Pamlenöl	<i>ngukckc</i>
Kochbananen	<i>borεde</i>	Thunfisch / Sardien je nach belieben	<i>Fish</i>
Tomaten Bohnen (Schwarze Augen)	<i>Ntos</i>	scharfe Parika Maggie Würfel	<i>Mako</i>

- 2-3 Liter Wasser einem Kochtopf geben und das Wasser zum Kochen bringen. Bohnen in den zweiten Topf geben gefüllt mit 2-3 Liter Wasser 1 Stunde kochen lassen, 2-3 Maggie Würfel für den Geschmack hinzugeben.
- Yams in 2cm breite schneiden.
- Kochbananen in 3cm breite diagonal zueinander schneiden.
- Die zerkleinerten Kochbananen und Yams in den kochenden Topf geben. Wenn die Kochbananen und Yams durch sind, vom Herd nehmen und abkühlen lassen (gar sind sie dann, wenn, die Festigkeit vergleichbar gekochten Kartoffeln erreicht haben). Afrikanische Aubergine vor dem mixen 20 Minuten im Wasser zum Kochen bringen.
- Afrikanische Aubergine in einem Mixer für 1-2 sec mixen (Achtung die 1-2 Sekunden nicht überschreiten).
- Gemixte afrikanische Aubergine, Kochbananen und die Yams portionsweise der Anzahl der Teilnehmer portionieren.
- Die Peperoni Schote und die Tomaten in einen Mixer mixen. Die gemixte scharfe Soße dient als zusätzliche Beilage für das Gericht kann jenach Belieben als zweit Soße verwendet werden.
- Palmöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln für 1-2 min hinzufügen.
- Wenn die Zwiebeln leicht angebrachten sind, den Topf mit den Zwiebeln und Palmöl vom Herd nehmen.
- Erhitztes Palmöl über die zerstampfte afrikanische Aubergine schütten. Je nach Wünschen können Zwiebelringe, Sardinen oder Thunfisch hinzugefügt werden.
- Kochbananen in einer heißen Pfanne voll Öl frieren, bis sie eine braunrötliche Farbe annehmen.
- Bohnen vom Herd nehmen, wenn die Bohnen eine weiche Konsistenz vorweisen.
- Frittierte Kochbananen als Dessert servieren.



Guten Appetit!!!!!!