

## Sierra Leone

### Groundnut soup

#### Zutaten:

- 2 Gläser Erdnussmus
- 700 Gramm Fisch oder Fleisch Ihrer Wahl
- 3 größere Zwiebeln
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 3 Löffel Tomatenpaste
- 2 Würfel Gemüsebrühwürfel oder Maggi (in Sierra Leone wird fast alles mit Maggi gewürzt)
- 0,75 l Wasser
- etwas Salz
- je nach Ihrer Schärftoleranz Pfeffer oder Chili (in Sierra Leone würzt man mit Chili)
- wenn vorhanden: Palmöl

#### Zubereitung:

1. Die Zwiebeln in einen großen Topf anbraten und das Fleisch/den Fisch dazugeben.
2. Das Erdnussmus mit dem Wasser vermischen und das Fleisch/den Fisch ablöschen.
3. Restliche Zutaten dazugeben und 30 Minuten kochen lassen.
4. Gelegentlich umrühren.
5. Die Suppe sollte nicht zu zäh sein; ggfs. kann mit Wasser oder Palmöl verdünnt werden.

Die Suppe kann mit Reis oder Fufu serviert werden.

## Fufu

#### Zutaten:

- 500 Gramm Yamswurzel Pulver (auch erhältlich als Cassava Mehl/Maniokmehl)
- 0,75 Liter Wasser

#### Zubereitung:

1. Wasser zum Kochen bringen.
2. Nach und nach Yamswurzelmehl hinzufügen. Mit einem Holzlöffel mit kräftigen Rührbewegungen die Masse zu einen kompakten, handfesten "Teig" formen.
3. Dazu können beispielsweise Suppen serviert werden.

Guten Appetit!