Umngqusho *(aus Südafrika)*

320g Samp	und
160g Zuckerbohnen	waschen und über Nacht einweichen.
2 Zwiebeln	fein hacken und anbraten.
800 ml Wasser	erhitzen. Samp und Bohnen hinzugeben und ca. 1½ Stunden kochen. Alle 30 Minuten ca. **250 ml Wasser** hinzugeben. Nach 1½ Stunden die Zwiebeln hinzufügen und zusammen noch ca. 30 Minuten weiterkochen, bis die Bohnen weich sind.

Ergibt: ca. 4 Portionen
Zubereitungszeit: 15 Minuten
Kochzeit: ca. 2 Stunden