

Ugali & Sukumawiki (*aus Tansania*)

Ugali:

500 ml Wasser

300g Maismehl (*weiß*)

200ml Wasser

in einem Topf zum Kochen bringen.

mit ungefähr

anrühren und unter kräftigem Rühren (*mit einem Holzlöffel*)

untermischen. Ggf. etwas mehr Mehl hinzugeben

(*bis nicht mehr aufgenommen werden kann*).

Wenn das Ugali homogen ist, zu einer Kugel formen und in die Mitte eines Tellers geben.

Sukumawiki:

350g Sukumawiki

2 Zwiebel

2 Tomaten

Öl

waschen und in grobe Stücke schneiden oder reißen.

und

in Würfel schneiden.

in einer Pfanne erhitzen und Sukumawiki, Zwiebeln und Tomaten anbraten. Ca. 10 Minuten köcheln lassen und salzen. Das Sukumawiki um das Ugali herum anrichten.

Ergibt: 3 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Kochzeit: ca. 20 Minuten