

Fufu (Aus Kamerun)

mit Sauce pistage

Sauce:

2 Zwiebeln,

1 Knoblauchzehe

Sellerieblätter

1 Dose Tomatenstücken

100g Kürbiskerne

1 Okraschote

Gemüsebrühe

Koriander

und

klein schneiden und zusammen mit
anbraten.

mit etwas Wasser pürieren und hinzugeben.
pürieren und hinzugen. Danach den Deckel
nicht mehr schließen. Mit

und

würzen

500ml Wasser

250g Fufupulver

aufkochen und

unter ständigem rühren einrühren, bis es eindickt

Ergibt: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 5min.

Kochzeit: Ca. 15-20min.