

Kidneybohnergemüse mit Aloko (Aus Kamerun)

1 Kochbanane in Scheiben schneiden und frittieren

Gemüse:

Eine Ingwerknolle

3 Staudensellerie

Viel Öl

Salz/Pfeffer

und
pürieren und in einem Topf mit
und
anschwitzen

2 Dosen Kidneybohnen

1 Dose Tomatenstücke

und
hinzufügen

Ergibt: 4 Portionen

Zubereitungszeit: Ca. 45min.

Frittierzeit: 5min.