

Matooke (aus Uganda)

5 Kochbananen	schälen und in Stücke schneiden. In den
Saft einer Zitrone	einlegen. In der Zwischenzeit
1 Zwiebel,	
3 Knoblauchzehen	
1 Paprika	und
300g Tomaten	klein schneiden.
2-3EL Öl	in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin anbraten.
1EL Koriander	und die Tomaten hinzufügen und etwa 3 Minuten braten lassen. Mit
500ml Gemüsebrühe	aufgießen, die Kochbananen in den Topf geben und etwa 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend zu einem Brei zerstampfen.

Ergibt: 4-5 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Kochzeit: ca. 30 Minuten