



Erdnuss-Soße

aus Mali (für ca 6-8 Personen)

Zutaten:

2-3 EL Öl

2 große Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Stange Lauch

½ Tube Tomatenmark

1 Dose gehackte Tomaten

ca.1 l Gemüsebrühe

1 – 1 ½ Glas Erdnusscreme crunchy

1 große Möhre

1 rote Paprika

500ml passierte Tomaten oder Passata

Salz, Muskat, Pfeffer

scharfe Chilipaste (Pili-Pili oder Harissa bzw. Sambal Oelek) oder Chili-Gewürz

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Öl anbraten. Lauch in feine Ringe schneiden und ebenfalls kurz mit andünsten. Tomatenmark darunterühren und das Ganze mit den Dosentomaten und der Brühe ablöschen. Die Erdnusscreme dazu geben und alles zu einer Masse verrühren. Aufkochen lassen. Kleingeschnittene Möhren und Paprika dazugeben.
2. Nach Belieben mit passierten Tomaten oder Passata Rustica auffüllen und würzen. Das Ganze so lange köcheln lassen, bis Öl auf der Oberfläche sichtbar wird. Abschmecken und event. noch mit Brühe verdünnen.
3. Als Fleischeinlagen eignen sich 500g Hähnchen- oder Putengeschnetzeltes, das man kurz in einer separaten Pfanne anbrät, würzt und in die fertige Soße rührt.

Mögliche Beilagen: Reis, Couscous, Hirse

Rezept von der Köchin Yakouni Ongoiba

Guten Appetit!