

Groundnut Soup with Boiled Rice (Erdnuss-Soße mit gekochtem Reis) Cookery Book, Presbyterian Church in Cameroon

1	Stück	große Tomate	waschen
1	Stück	Kartoffel	schälen
1	Stück	Zwiebel	enthäuten. Alles in sehr kleine Stücke schneiden und in einen Topf mit
0,5	l	kalttem Wasser	geben zusammen mit den
		Suppenknochen, wenn vorhanden	(können auch durch Suppenpulver ersetzt werden) und
		Salz	. Kochen bis das Gemüse weich ist.
150	g	Erdnüsse	enthäuten (wenn sie noch die rote Haut haben) und zerstoßen.
0,125	l	Milch oder Wasser	Mit
2	Essl.	Reis	vermischen und glatt rühren. Zusammen mit
			zu der Soße geben. Weitere 30 Minuten kochen. Knochen herausnehmen.

Schmeckt gut. Ich habe statt Knochen mitzukochen Gemüsebrühe eingerührt, damit ist das auch eine für Vegetarier geeignete Soße. Man könnte, ohne die Soße zu sehr zu verfälschen, noch etwas Chili und Knoblauch zugeben. Mögliche Beilagen: Reis, Fufu, gekochter Yams. Reicht für 4-6 Personen zum satt werden.