

Le Ndolé (Internet)

Ndolé ist in Kamerun und einigen anderen afrikanischen Ländern auch der Name für Bitterspinat / bitterleaf . In Spezialgeschäften für afrikanische Lebensmittel kann man bitterleaf bekommen, das Gericht lässt sich aber auch ebenso gut mit hiesigem Spinat zubereiten.

4 (-5)		Frühlingszwiebeln, feingehackt	in
2	EL	Öl	braten bis sie weich werden.
1	geh. TL	Ingwer, gehackt (oder Ingwerpulver)	und
2		Knoblauchzehen, zerdrückt	und
		Salz und reichlich Pfeffer (z. B. eine kleine rote Pfefferschote, zerhackt)	dazu geben, dann
500	g	frische Tomaten oder ein Päckchen pürierte Tomate	langsam einrühren und zum Schluss
100	g	Sonnenblumenkerne zu Mehl gemahlen (im Mixer oder in der Kaffeemühle)	dazugeben. Alles gut miteinander vermengen und zugedeckt ein paar Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Dann
500	g	tiefgekühlten oder blanchierten Spinat (entspricht etwa 1 kg frischem)	dazu geben, gut vermengen und ebenfalls zugedeckt so lange köcheln lassen, bis eine dickflüssige, sämige Masse entsteht. Gegebenenfalls mit Salz, Sojasosse oder Gemüsebrühe würzen und
etwas	Wasser		dazu geben.

hab ich nicht ausprobiert