

Palaver-Sauce

Cookery Book, Presbyterian Church in Cameroon

500	g	Fleisch	waschen und klein schneiden. <i>In wenig Wasser</i> kochen bis es weich ist.
200	g	Blätter (ersetzt durch Spinat)	waschen, verlesen und schneiden.
0,3	l	Öl	erhitzen, darin
1	Stück	Zwiebel, kleingeschnitten	leicht andünsten. Die Blätter zugeben. (kein Wasser!)
100	g	Egusi- oder Kürbiskerne	zermahlen
1	Dose	Sardinen	zerdrücken. Egusi bzw. Kürbiskerne, Fleisch, <i>Fleischbrühe</i> , Sardinen und
		Salz und Pfeffer (Chili)	zu den Blättern geben. Unter häufigem Rühren weiterkochen, bis das Gemüse gar ist.

Mit Mais-Fufu, Reis, Yams oder gekochten Kochbananen servieren

Schmeckt gut. Reicht für 4-6 Personen zum satt werden.