

## **Palm-Nut Soup (Palmnuss-Soße), Cookery Book, Presbyterian Church in Cameroon**

500 g	Fleisch	klein schneiden und in
etwas	Palmöl	anbraten.
1 Stück	Zwiebel	klein schneiden, zugeben und mitbraten.
0,5 l (ca)	Wasser	und
	Salz und Pfeffer	nach Geschmack und
	(Chili)	
300 g	Spinat,	(auch mehr oder weniger je nach Geschmack) zugeben
	kleingeschnitten	
1 Dose	Palmnut Cream	zugeben. Köcheln lassen bis die Soße eine dicke Konsistenz hat.

*Palmnut Cream gibt es in afrikanischen Läden.*

*Schmeckt gut, aber ganz anders als Gerichte mit Kokos-Milch. Länger kochen lassen, damit die Soße eine sämige Konsistenz bekommt.*

*Mögliche Beilagen: Reis, Fufu, gekochter Yams. Reicht für 4-6 Personen zum satt werden.*