

Yam pottage (Eintopf)

Auntie Kate's Cookery Book

500	g	gemischtes Fleisch	würzen und anbraten, bis die Bratenflüssigkeit verkocht ist.
0,5	l	Wasser	zum Fleisch geben und weiterkochen
1	Stück	kleine Yamsknolle	schälen. In Scheiben, dann in Stücke scheiden und waschen und zugeben.
250	g	gutes rotes Palmöl	zugeben
1	Stück	große Paprikaschote	waschen und zerkleinern. Ebenso die Hälfte der
1	Stück	mittlere Zwiebel	und
1	Stück	frische Tomate	
1	Tasse	Garnelen	mit Wasser abspülen, um ggf. Sand zu entfernen und zerkleinern. Die restlich Zwiebel und
		1 weitere Tomate	in Scheiben schneiden. Alles zum Yams geben.
		Salz zum Abschmecken	zugeben und kochen bis der Yams fast gar ist.
0,5	Stück	kleiner Kohlkopf	Kohl waschen, in feine Streifen schneiden und zugeben. Vorsichtig umrühren. Kochen bis alle Zutaten sich gut vermischt haben, die Flüssigkeit sich andickt und das Fleisch weich ist. In eine Schüssel geben und warm servieren.

hab ich noch nicht ausprobiert