

Gestampfter Foofoo – Rezept

Auntie Kate's Cookery Book

Zutaten:

4-6 cocoyams (= Tannia oder Taro werden beide als Cocoyam bezeichnet)

Ausreichend Wasser um 2/3 der Knollen zu bedecken

1. Cocoyams schälen, waschen und in Stücke schneiden, im Wasser kochen bis er gar ist.
2. in der Zwischenzeit de Mörser waschen, ausbürsten und mit heißem Wasser ausspülen
3. Dann den gekochten Cocoyams Stück um Stück in den Mörser geben und gründlich zerstampfen. Geübte Stampfer bevorzugen es, allen Cocoyams auf einmal in den Mörser zu geben anstatt nur immer ein Stück auf einmal.
4. Wenn jedes Stück in feine Teilchen zerstampft ist, sorgfältig weiterstampfen um alle Teilchen zu zermahlen.
5. Heißes Wasser zugeben (am besten von der Brühe vom Cocoyams kochen) und weiterstampfen, um alles zu einer Masse zu verbinden. Um einen elastischen Foofoo zu erhalten, sollte kein heißes Wasser zugegeben werden, bevor eine zusammenhängende Masse entstanden ist.
6. Weiterstampfen unter Zugabe von heißem Wasser bis ein Kloß der gewünschten weichen Konsistenz entstanden ist. Formen Sie die Masse zu runden Bällen. Warm in einer zugedeckten Schüssel mit Okra oder einer anderen Soße servieren.

Geht genauso mit Yams.

Ich habe einen Versuch mit Yams gemacht: Den Yams geschält, in Stücke geschnitten und gekocht. Anschließend mit dem Pürierstab zerkleinert und püriert.

Zunächst ging es sehr schlecht, später mit kleinerer Menge und etwas abgekühlt gelang es aber.

Das Ergebnis schmeckte gut, vergleichbar unserem Kartoffelbrei, aber zäher.

Fufu ist die Bezeichnung für einen Brei aus gestampften (Knollen)Früchten, wie Maniok, Yams, Cocoyams und Kochbananen. Es existieren verschiedene Meinungen, welche Früchte in den Brei hineingehören. Entweder reinen Maniok oder reinen Yams; oft jedoch besteht das Fufu aus einer Mischung. Üblich hierbei ist die Mischung aus Maniok und grünen Kochbananen, Maniok und Yams oder Maniok zusammen mit Cocoyams.

Verwendet wird frischer Maniok, frische Kochbananen und ca. drei Monate lang getrocknete Yamswurzeln.

Die (Knollen)Früchte werden ca. 30 Minuten gekocht, wobei Maniok und Yams davor geschält und geschnitten werden müssen.

Danach werden sie in einem großen Holzmörser unter stetiger Zugabe von wenig Wasser gestampft. Falls eine Mischung der Früchte erwünscht ist, wird zunächst die eine bis zu einer Konsistenz von klebrigem Kartoffelbrei, und danach getrennt die andere gestampft. Erst danach werden die beiden Breie, wiederum stampfend vermischt.

Normalerweise sind beim Stampfen des Fufus zwei Personen beteiligt. Die eine Person steht neben dem Mörser und stampft mit einem langen Holzstab den Brei. Die andere Person sitzt gegenüber und wendet immer exakt zwischen diesen rhythmischen Schlägen den Fufu.

(Infos aus dem Internet)

„Fufubreie“ aus Maniok, Yams und grüner Kochbanane, die jetzt zu Maniok-Yams oder Maniok-Kochbananenfufu weiterverarbeitet werden.

