

Rezept

Bohnen-Mais Eintopf mit Garlic Pepper dazu

Mehlknödel (Ujeqe Lwe Mpama - or steamed dumpling)

21 Vegi

Für 4 Personen / Zubereitung: 1.5 Std Achtung: Bohnen über Nacht einweichen

Zutaten:

Eintopf:

- 3 Maiskolben
- 1 Dose Kidneybohnen
- 4 TL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Grüne Paprika
- 1TL Garlic Pepper
- Gemüsebouillon

Mehlknödel

- ½ Tasse Mais Mehl
- 2 Tassen Mehl
- 100 g Rohrzucker
- 1,5 TL Backpulver
- 300 ml Wasser



Zubereitung:

- Maiskolben kochen und mit einem Messer die Körner vom Maiskolben lösen
- Bohnen dazu tun. (Getrocknete Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen oder 2 Stunden lang in warmem Wasser kochen, bis sie weich sind oder Kidneybohnen aus der Dose verwenden.)
- Frische Maiskörner zu den Bohnen hinzugeben
- Tomaten waschen und klein schneiden und die grüne Paprika in Ringe schneiden.
- Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
- Öl erhitzen und die Zwiebel glasig braten.
- Tomaten, grüne Paprika, Bouillon und Garlic Pepper hinzufügen. Zu den Bohnen geben und ein wenig köcheln lassen. Mit Salz opt. mit Kräutern abschmecken.

Mehlknödel:

- Das Mehl in wenig Wasser dünsten und mit einer Gabel umrühren, bis es krümelig wird.
- Rohrzucker, Mehl, Backpulver dazu tun und zu einem festen, aber biegsamen Teig vermengen.
- Verwende einen Topf mit dickem Boden, der nur am Boden mit Wasser bedeckt ist. Lege einen Teller mit der Unterseite nach unten auf den Topf oder lege ein Lochsieb mit Füßen quer über den Boden. So dass der Teig gedünstet wird aber nicht direkt ins Wasser fällt.
- Bring das Wasser zum Kochen. Nimm so viel Teig, dass er in deine Hand passt (Impana) und klebe ihn an das Sieb.
- Etwa 30 Minuten lang kochen/dampfen.

Enjoy it!