

Groundnut-Soup mit Rindfleisch, Fufu und Kochbanane

Für zwei Personen

Für die Suppe:

200 g Süßkartoffeln	10 Okraschoten	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer	2 EL Tomatenmark
150 g Erdnussmus	300 ml passierte Tomaten	300 ml Geflügelfond
1 Limette (Schale, Saft)	4 mittelscharfe Chilischoten	2 EL geschälte Erdnüsse
2 EL Olivenöl	1 Muskatnuss	1 EL Kubebenpfeffer
1 Prise Zucker	Salz	

Für das Rindfleisch:

200 g Rinderfilet	2 EL Erdnussöl	Koriandersaat, Salz
-------------------	----------------	---------------------

Für das Fufu:

1 Kochbanane (mittel reif)	$\frac{1}{2}$ Maniok (Cassava)-Wurzel	Salz
----------------------------	---------------------------------------	------

Für die Kochbanane:

2 reife Kochbananen	1 Msp. Ingwerpulver	100 ml Erdnussöl
---------------------	---------------------	------------------

Für die Suppe:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer würfeln und in Olivenöl andünsten. Tomatenmark und Erdnussmus dazugeben und kurz mitrösten. Mit Fond und passierten Tomaten ablöschen. Eine Chilischote kleinschneiden und die restlichen Schoten als Ganzes in die Suppe geben. Suppe 15 Minuten köcheln lassen. Zwei Töpfe mit Salzwasser aufstellen.

Süßkartoffel und Okraschoten waschen, trockentupfen, kleinschneiden und jeweils in einem Topf mit Salzwasser bissfest garen.

Kubebenpfeffer im Mörser zerstoßen und mit Abrieb der Muskatnuss mischen.

Limette waschen, trockentupfen, halbieren und Saft auspressen. Suppe pürieren und vor dem Servieren mit Salz, Kubebenpfeffer-Muskat, Limettensaft und -Schale sowie einer Prise Zucker abschmecken. Vorgegarte Gemüse zur Suppe geben.

Erdnüsse in einer Pfanne rösten und über die Suppe geben.

Für das Rindfleisch:

Rinderfilet in Würfel schneiden. Koriandersamen im Mörser zerstoßen.

Eine Marinade aus Koriander, Öl, Salz und Pfeffer herstellen und das Fleisch darin einlegen.

Dann das Fleisch in einer Pfanne kurz von beiden Seiten anbraten und kurz vor dem Servieren in die Suppe geben.

Für das Fufu:

Cassavawurzel und Kochbanane schälen und in kleine Stücke schneiden.

Beides in Salzwasser weichkochen. 3-4 Minuten in einem Standmixer pürieren (es sollte ein zäher Brei entstehen) und ggf. mit Salz würzen. Ein Schüssel mit kaltem Wasser befeuchten und darin aus dem Brei Klöße formen.

Für die frittierte Kochbanane:

Bananen in Scheiben schneiden und in dem Öl goldgelb ausbacken. Mit Salz und Ingwerpulver würzen.

Suppe und Fleisch gemeinsam in einem tiefen Teller anrichten, Fufu und Kochbananen separat anrichten, weil damit die Suppe klassischerweise gegessen wird (ohne Besteck).

Marie Pulvermacher am 17. Juli 2019