

Schwarzaugenbohnsuppe

(traditionelles Gericht aus Ghana)

Menge: Reicht für 6–8 Personen

Zutaten: Öl (Palmöl oder anderes)
2–3 Zwiebeln
ca. 500g Schwarzaugenbohnen
½ Dose Corned Beef
1 Große Dose Schältomaten
1 Packung passierte Tomaten
Salz
Pfeffer
2 getrocknete Chilis
Paprika (scharf)

Zubereitung: Die Bohnen min. 3–4 Stunden, oder besser über Nacht, in Salzwasser einweichen
Die Zwiebeln schneiden und in Öl andünsten.
Die Bohnen zugeben und mit dem Saft der Schältomaten ca. 45min kochen.
Die Schältomaten klein schneiden und dazugeben
Passierte Tomaten dazugeben.
Corned Beef dazu und einige Minuten mitkochen
Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Chili und Paprika würzen.

Tips: Als Beilage eignen sich fritierte oder in viel Öl gebratene Kochbananen