

Rezept aus Angola (Westafrika)

Suppenhuhn in Erdnussbuttersoße mit Kochbananen

Zutaten: 1 Suppenhuhn, 2 Würfel Gemüsebrühe

Soße: 1 Zwiebel, 2 Tomaten, Tomatenmark,
Gewürze (Salz, Paprikapulver, 1 Würfel
Gemüsebrühe, Knoblauchsatz),
2-3 Esslöffel Erdnussbutter

Kochbananen

Zubereitung: Das Suppenhuhn zerteilen und
in einem Topf mit gesalzenem Wasser und
der Gemüsebrühe weich kochen.

Währenddessen die Soße vorbereiten. Hierfür
die Zwiebel und Tomaten klein schneiden und
in Öl anbraten. Tomatenmark und Wasser
dazugeben bis eine Soße entstanden ist.

Nach Belieben mit den Gewürzen würzen und
die Erdnussbutter hinzugeben.

Die Hühnchenteile nach dem Weichkochen in die
Soße geben und so lange kochen lassen bis die
Soße sich mit dem Hühnchen verbunden hat.

Kochbananen mit einem Messer schälen und
in nicht zu dünnen Scheiben schneiden.
Anschließend die Bananenscheiben in einer
Pfanne mit heißem Öl anbraten bis sie
gelb-gold sind.

Zum Schluss die Hühnchen-Erdnussbutter-
Soße gemeinsam mit den Kochbananen
anrichten. Guten Appetit 😊