

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. Juli 2019** ▪
ChampionsWeek ▪ "Afrikanische Küche" mit Nelson Müller



Marie Pulvermacher

Groundnut-Soup mit Rindfleisch, Fufu und frittierte Kochbanane

Zutaten 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, aus der Mühle
- Für das Rindfleisch:** 200 g Rinderfilet
 2 EL Erdnussöl
 Koriandersaat
 Salz, aus der Mühle
- Für das Fufu:** 1 Kochbanane (mittel reif)
 ½ Maniok (Cassava)-Wurzel
 Salz, aus der Mühle
- Für die frittierte Kochbanane:** 2 reife Kochbananen
 1 Msp. Ingwerpulver
 100 ml Erdnussöl
 Salz, aus der Mühle

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.

Rinderfilet in Würfel schneiden. Koriandersamen im Mörser zerstoßen. Eine Marinade aus Korinader, 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.

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.

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).