



Fufu mit Erdnusssauce

Zutaten

Für das Fufu:

200 g Maniokmehl (alternativ Kochbananenmehl oder Yamsmehl)

500 ml Wasser

1 Prise Salz

Für die Erdnusssauce:

1 EL Pflanzenöl

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 TL Ingwer, frisch gerieben

2 EL Tomatenmark

1 frische Tomate, fein gewürfelt

100 g Erdnussbutter

300 ml Gemüsesuppe

1 TL Paprikapulver (edelsüß)

1 Prise Cayennepfeffer oder Chili

Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 Handvoll frischer Spinat oder Grünkohl

Zubereitung

1. Fufu zubereiten:

Wasser und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Das Maniokmehl langsam einrühren, dabei ständig kräftig rühren, um Klümpchen zu vermeiden. Die Hitze reduzieren und weiterrühren, bis der Teig glatt und fest wird (ca. 5–7 Minuten).

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Bei Bedarf etwas heißes Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen – der Teig sollte weich und elastisch sein. Den Fufu in Kugeln oder Portionen formen und warmhalten.

2. Erdnusssauce zubereiten:

Das Öl in einem Topf erhitzen und die gehackte Zwiebel darin glasig anschwitzen. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz mitdünsten. Tomatenmark und die frischen Tomaten einrühren und 3–5 Minuten köcheln lassen. Die Erdnussbutter hinzufügen und nach und nach die Gemüsesuppe einrühren, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit Paprikapulver, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Optional: Frischen Spinat oder Grünkohl hinzufügen und kurz mitköcheln, bis das Gemüse zusammenfällt.

3. Anrichten:

Den Fufu auf Teller geben oder traditionell in einer Schüssel servieren. Die Erdnusssauce darüber oder daneben anrichten. Optional mit gehackten Erdnüssen und frischen Kräutern garnieren.