



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Peppersoup mit „V“ilapia

Tilapia ist ein in Ghana verbreiteter Speisefisch. Ich finde Fische im Wasser aber viel schöner und mache dieses Gericht daher mit Tofu und Algenflocken.

Wie immer isst man zu diesen Suppen oder Eintöpfen ganz typisch eine stärkehaltige Sättigungsbeilage wie Fufu, frittierte Kochbananen, gekochten Yams oder Süßkartoffeln. Brot wäre eher untypisch.



Fische sind
Freunde –
kein Futter!

Es ist ein schnelles und einfaches Gericht – ich habe eigentlich immer alle notwendigen Zutaten zu Hause.

Zutaten ca. 4 Personen

Rotes Palmöl

1 Chili

200 g Tomatenmark

1,5 l Wasser

1 Dose stückige Tomaten

4 EL Algenflocken

400 g fester Tofu

2 EL Erdnussbutter

Salz

1. Die Chili fein hacken und im Palmöl anrösten.
2. Das Tomatenmark dazu geben und ebenfalls kurz und kräftig anrösten.
3. Mit dem Wasser ablöschen. Die Dosentomaten und Algenflocken dazu geben und alles einmal aufkochen.
4. Den Tofu in Würfel oder Streifen schneiden – ganz nach Geschmack und in die Suppe geben.
5. Suppe mit dem Erdnussmus und etwas Salz abschmecken.

