



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

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

### Mexikanische Yuca Frita

Maniok ist eine Stärkehaltige Wurzel. Man findet sie in vielen unterschiedlichen Küchen: von Afrika, über Asien in die Karibik und auch in Mittel und Südamerika. Je nach Land kennt man die Wurzel unter unterschiedlichen Namen. In Asien wird sie oft Cassava genannt. Mit etwas Glück findet man in Asia Shop Cassava Chips mit Meersalz oder Chili.

Sehr lecker.



In Mexiko kennt man Maniok als Yuca. Yuca Frita sind nichts anders als Fritten aus Maniok.

Anders als Kartoffel-Fritten die roh frittiert werden, muss die Maniok erst gekocht werden, bevor sie frittiert werden kann. In Mexiko und Kuba findet man Yuca Frita als Fast Food sozusagen an jeder Straßenecke. Gerne mit Rosada Soße – was in der Basis eine Mischung aus Majo und Ketchup ist. Sozusagen Maniok rot-weiss. 😊

Die Zubereitung zu Hause ist etwas aufwendig – aber das Ergebnis Hammer lecker. Und wenn wir uns schon der Versuchung aus Kohlehydraten, fett und Salz hingeben – dann doch wenigstens mit der guten Ausrede, dass es was echt Besonderes ist.

In Deutschland ist Maniok noch nicht so bekannt, aber man sieht sie in den Exoten Abteilungen der Gemüsetheken ganz normaler Supermärkte. Und natürlich auch in Asia Läden. Ich liebe Maniok und koche gerne damit. Es gibt ein Ceylonesisches Gericht für gekochten Maniok in Curry-Kokosmilch. Oder ein Karibischer Eintopf (Rundown, Rezept auch im Blog zu finden). Auch das in vielen afrikanischen Ländern sehr beliebte Fufu wird in manchen Regionen aus Maniok gemacht. Jedermann und – frau, dem ich bisher Maniok serviert habe, war immer davon sehr angetan. Also ruhig mal ausprobieren.



xenia's  
vegan  
punk food





# Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

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

## Zutaten

Maniok  
Öl zum Frittieren  
Salz

1. Maniok schälen und in gut Daumendicke Stäbchen schneiden. Nicht zu dünn, da sie sonst zu leicht verkochen. In Maniok findet man in der Mitte eine stark faserigen Kern – diesen immer ausschneiden und entfernen.
2. Die Maniok Stücke etwa 20 Minuten in Salzwasser kochen. Sie sollen weich sein, aber nicht zerkoht. Ideal ist, wenn ein Messer beim Hineinstechen leicht wieder heraus gleitet, sie aber nicht zerbrechen. Abgießen.
3. In einem Topf Öl so heiß erhitzen, dass es an einem Holzlöffel Blasen wirft. Die gekochten Yuca Stäbchen im Öl jetzt frittieren. Immer nur eine kleine Menge nach der anderen. Wenn man zu viel auf einmal rein tut, verliert das Öl an Hitze und die Fritas werden fettig anstatt knusprig. Das Frittieren dauert – also etwas Geduld, bis sie goldgelb sind.
4. Abtropfen und salzen und mit Soße der Wahl vernaschen.

