

3 – Gänge Menu

Hauptspeise

“Madesu“ (weiße Bohnen) und Reis/Grieß

Zutaten (angeführte Menge reicht für ca. 14 Pers.)

Weißer oder roter Bohnen, frisch (je 250 g Tüten)

Spinat, frisch (4 Bündel)

Erdnussbutter (300 g Dose)

Geschälte Tomaten (1x 250 g Dose)

Reis und Grieß (FuFu) 2 kg und 1 kg

Zwiebeln

Salz

Pfeffer

Gemüsebrühe (Bio)

Sonnenblumenöl

Zubereitung

Bohnen

Bohnen 30 Min. einweichen lassen

Bohnen ca. 30 – 45 Min. im Kochtopf köcheln lassen

Öl in einer großen Pfanne erhitzen

Zwiebeln, Tomaten + Gewürze anschwitzen

In den Bohnen-Topf geben

Weiterkochen 15 Min., gelegentlich umrühren

Spinat

Klein schneiden

Waschen

Im Kochtopf

+ Wasser Zwiebeln, Tomaten

kochen (ca. 15 Min.)

dann Erdnussbutter zufügen

weitere 15 Min. kochen

Als gehaltvolle Beilage kann Fisch oder Geflügel serviert werden:

“Makayabu” (Gesalzener getrockneter Fisch/ *Poisson salé*)

Zubereitung

Fisch 1 Nacht in Wasser einweichen

Herausnehmen

In Öl anbraten , dabei wenden