



Rezept:

Nshima

Ifisashi

EmPowerLETTER #01

Veganes aus Sambia: Nshima Ifisashi

Ifisashi ist ein traditionelles Gericht aus Sambia, das aus Spinat und Kürbis (samt seinen Blättern) gemacht wird. Dazu wird meist Nshima (Maisbrei) serviert. Nshima Ifisashi ist sehr gesund und außerdem für Veganer geeignet.

Rezept für 6 Personen:

Für das Ifisashi:

- 500g Erdnüsse, am besten geröstet
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 500g Kürbis, gewürfelt
- 5 große Kürbisblätter, fein gehackt
- 500g frischer Spinat, fein gehackt
- 1 Süßkartoffel, gewürfelt
- 2 Teelöffel Erdnussöl
- 1 Tasse Wasser
- Salz
- Pfeffer

Für das Nshima

- 4 Tassen Maismehl
- 8 Tassen Wasser
- Salz
- Pfeffer

Anleitung:

Für das Ifisashi:

1. Zwiebel für eine paar Minuten in einem Topf anschwitzen.
2. Tomaten und Erdnüsse hinzugeben.
3. Nach ein paar Minuten das restliche Gemüse und das Wasser hinzuügen. Für 10 Minuten kochen lassen.
4. Auf mittlerer Hitze weiter 30 Minuten köcheln lassen bis die die Masse genuf Flüssigkeit verloren hat. Dabei regelmäßig umrühren.
5. Masse in einer kleinen Tasse formen und auf den Teller legen.

Für das Nshima

1. Wasser und Salz in einem großen Topf geben und zum Kochen bringen.
2. Herd auf mittlere Hitze stellen und nach und nach das Maismehl ins Wasser geben. Dabei mit einem Schneebesen umrühren um Klumpen zu vermeiden.
3. Mit einem Löffel weiterrühren bis die Masse dick ist.
4. Masse in einer kleinen Tasse formen und auf den Teller legen