

Rezept aus Simbabwe

kinder
not
hilfe

Kürbisblätter in Erdnussbittersauce

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten (3 Portionen):

1 Bund Kürbisblätter

1 Teelöffel Speisnatron

1 Teelöffel Salz

500 ml kochendes Wasser

3 Esslöffel Erdnussbutter



Zubereitung:

1. Kürbisblätter unter fließendem Wasser waschen.
2. 500 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
3. Kürbisblätter kleinschneiden und gemeinsam mit Speisnatron in den Topf mit kochendem Wasser geben. 5 Minuten kochen.
4. Nach 5 Minuten die Kürbisblätter in ein Abtropfsieb schütten.
5. Die abgetropften Kürbisblätter zurück in den Topf geben und 3 Esslöffel Erdnussbutter hinzufügen. Gut vermischen. Topf mit einem Deckel verschließen und alles bei niedriger Hitze 5 bis 10 Minuten köcheln lassen.

Die Kürbisblätter in Erdnussbittersauce schmecken gut zu Kartoffelpüree oder Pap.

Guten Appetit!