

Fischrezepte

Auberginen Mit Fisch Und Erdnüssen

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Aubergine, Erdnuss, Fisch, Fleisch, Nigeria, Afrika

1	Aubergine; a ca 150 g	2	Zwiebeln; gehackt
125 g	Erdnüsse; geschält zu	4	Tomaten; gehackt
	- Paste zerdrückt		Salz
250 g	Fleisch; gewürfelt		Pfeffer
250 g	Getrockneter Fisch		Chilipulver
	- zerkleinert		Erdnussöl

Aubergine schälen, würfeln, mit Salz bestreuen und ca. zwanzig Minuten stehen lassen. Dann waschen und abtropfen lassen.

Inzwischen Fleischstücke und Zwiebeln in einen Topf geben, salzen und pfeffern, mit Wasser bedecken und gar kochen. Dann die Erdnusspaste mit etwas Wasser lösen und dazu geben.

Inzwischen Öl in einer Pfanne geben, erhitzen, die Tomaten dazu geben und kurz dünsten. Auberginenwürfel untermengen und dünsten, bis sie weich sind. Getrocknete Fischstücke dazugeben, köcheln lassen, bis viel Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Fleisch dazugeben, rühren und zehn bis fünfzehn Minuten köcheln lassen.

Heiß mit Yam, Bohnen oder Reis servieren.