Mafé Gerte Domada

Rezept aus Senegal/Gambia | Für 6 Personen | Bon appetit!

Zutaten

600g	Rindfleisch
70g	Tomatenpürée
2	Tomaten enthäutet
250g	Erdnusspaste (ohne Zuckerzusatz)
3	Rüebli, geschält
1	kl. Weisskohl, halbiert
3	Süsskartoffeln
6	Okra, ganz
3-6	Kürbisstücke
3	Rettich
250g	Maniok, geschält

Nokos-Gewürz

¼ - 1	frischer Chili
1	Sellereizweig od. Lauchgrün
1	Knoblauchzehe
2	grosse Zwiebeln, grob gewürfelt
3	kleine Brühwürfel

Beilage

Reis kochen, ca. 100g/Person

→ *Das Rezept lässt je nach Verfügbarkeit auch ohne Maniok und Okra zubereiten.*

Zubereitung

- Nokos-Gewürz im Mörser oder Mixer zermahlen
- Rindfleisch in grosse Würfel schneiden und in sehr heissem Öl von allen Seiten anbraten
- Tomatenpürée in etwas Wasser auflösen und die enthäuteten Tomaten in grobe Stücke schneiden. Dann beides zum Fleisch geben.
- Alles salzen, pfeffern und ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln
- Erdnusspaste in einer grossen Schüssel nach und nach mit heissem Wasser (ca. ¾ - 1 l) verschlagen bis eine glatte und leicht flüssige Masse entsteht. Danach Paste zum Fleisch geben.
- Rüebli in grosse Stücke schneiden und zusammen mit den halbierten Kohlhälften in die Sauce geben und ca. 20 Minuten mitgaren.
- Süsskartoffeln, Maniok und Rettich in grosse Stücke schneiden und zusammen mit Okra und Kürbisstücken separat in Bouillon weichkochen da sie leicht zerfallen.
- Die Sauce so lang köcheln bis Fleisch gar ist. Öfters umrühren, die Sauce kann leicht anbrennen.
- Wenn der Reis und die Sauce fertig ist, zuerst den Reis in einen grossen, flachen Teller mit hohem Rand geben, dann die Sauce darauf geben. Am Schluss das Gemüse auf die Sauce anrichten.