



Ergänzung 8



Egusi Suppe

- 1-2 Tassen gemahlene Egusi (Melonensamen)**
- 1 Pfund gemischtes Fleisch (Rind, Ziegenfleisch, Kutteln, etc.)**
- ½ Pfund geräucherter Fisch oder Stockfisch (optional)**
- 1-2 Tassen Pflanzenöl**
- 1 Zwiebel (fein gehackt)**
- 1-2 EL gemahlene Krabben (optional)**
- 2-3 Tassen Wasser oder Brühe**
- 1-2 EL Pfeffer**
- Salz (nach Geschmack)**
- 1-2 Brühwürfel oder Bouillon (optional)**
- 1 Bund Blattgemüse (Bitterblatt, Spinat oder Ugu)**
- 1-2 Esslöffel gemahlene getrocknete Garnelen (optional)**



Das Fleisch mit Salz, Zwiebeln und Gewürzen würzen und kochen, bis es zart ist. Mahle die Egusi-Samen zu Pulver.

Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebeln darin anbraten, bis sie weich sind. Das gekochte Fleisch und den Fisch (falls verwendet) hinzufügen und kurz anbraten. Brühe oder Wasser zugießen und zum Köcheln bringen.

Egusi-Paste zubereiten: Die gemahlene Egusi-Samen mit etwas Wasser vermengen, um eine dicke Paste zu erhalten. Optional kannst du auch gemahlene Krabbenfleisch und getrocknete Garnelen hinzufügen.

In einer separaten Pfanne das restliche Öl erhitzen, die Egusi-Paste hinzufügen und unter ständigem Rühren für etwa 10-15 Minuten braten, bis sie kleine Klumpen bildet und gut duftet.

Die fertige Egusi-Paste in den Topf mit Fleisch und Brühe geben und gut umrühren. Falls die Suppe zu dick ist, mehr Wasser oder Brühe hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken und für weitere 10-15 Minuten köcheln lassen.

Das grüne Blattgemüse waschen, klein schneiden und in die Suppe geben. 5 Minuten weiterkochen, bis sie zart sind.

Die fertige Suppe heiß mit Beilagen wie gestampftem Yam, Reis oder Ugali servieren.

Ruandische Studierende, Kigali



Guten Appetit!