



## Rezeptinfo

### Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Min. + 30 Min. Kochzeit

pro Portion: 3406 kJ, 814 kcal, 78,3 g Kohlenhydrate, 38,7 g Eiweiß, 42,5 g Fett, 143 mg Cholesterin, 10 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten:  

## Zubereitung

Mit Fufu machst du eine kulinarische Reise auf den afrikanischen Kontinent. Dieses beliebte herzhafte Rezept ist ein Klassiker in der west- und zentralafrikanischen Küche und wird auch dich begeistern. Basis ist ein fester Brei, der aus Maniok und Kochbananen gestampft und zu einem Kloß verarbeitet wird. Dazu gibt es eine gut gewürzte Groundnut Stew. Hierfür brätst du Hähnchenkeulen in Knoblauch, Zwiebeln und Tomatenmark an und löschst sie mit Tomaten aus der Dose, Erdnussmus und Wasser ab. Klingt spannend? Dann probiere es aus!

### Step 1:

Zunächst die Zwiebel und den Knoblauch kleinschneiden und in einem EL Öl anbraten. Dann die Hähnchenunterkeulen sowie das Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Nach ca. 5 Minuten die geschälten Tomaten mit in den Topf geben.

### Step 2:

Um das Fufu herzustellen, schälst du zunächst den Maniok und die Kochbananen, schneidest alles in ca. 2 cm dicke Scheiben und lässt beides für 30 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln.

### Step 3:

Erdnussmus mit dem Wasser in einem Mixer geben, bis eine glatte Masse entsteht.

### Step 4:

Jetzt gibst du die Erdnussmus-Mischung zum Hähnchen und schmeckst die Soße mit den Gewürzen sowie dem Hühnerbrühpulver ab. Für ca. 30 Minuten weiter köcheln lassen.

### Step 5:

Nach der Kochzeit den Maniok und die Kochbananen abgießen und sehr fein stampfen, pürieren oder in einem Hochleistungsmixer zu einer festen klebrigen Masse verarbeiten.

Um das Fufu in die typische Form zu bringen, kannst du mithilfe von Frischhaltefolie einen Kloß daraus formen.

### Step 6:

Fufu mit dem Hähnchen und der Erdnusssoße auf einem Teller anrichten und mit Petersilie toppen.

**Tipp:** Traditionell wird das Gericht mit leicht angefeuchteten Händen gegessen – einfach ein Stück Fufu abreißen und in die Soße tunken.

## Zutaten

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 EL	Öl
600 g	Hähnchenunterkeulen
1 EL	Tomatenmark
500 g	Maniok
250 g	Kochbananen
800 g	Tomaten, ganz und geschält
4 EL	Erdnussmus
200 ml	Wasser
1 EL	Hühnerbrühe
1 TL	Paprikapulver
1/2 TL	Chili
1/2 TL	Kreuzkümmel
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1/4 Bund	Petersilie

### Sonstiges:

Mixer  
Kartoffelstampfer  
Frischhaltefolie