

Gambisches Nationalgericht „Domoda“ mit Rind und Erdnuss

Rezept für 4 Personen

- 600 g Rindergulasch → anbraten

- 2 mittelgroße Zwiebel in Scheiben
- 3 Teel. Tomatenmark → zugeben, anbraten

- 200 g Erdnussbutter
- 200 ml Tomatenpüree
- 1 Dose gewürfelte Tomaten
- ¼ l Wasser → zugeben, 30 Min. im Schnellkochtopf garen
- Salz, Pfeffer, Chili

Gemüse würfeln,
1 Kartoffel oder Süßkartoffel
1 Karotte → zugeben und 10 Minuten mitkochen.

1 Paprikaschote
100 g Zucchini, Okra oder Kürbis
80 g Erdnüsse → zugeben und nochmal 10 Min. kochen.

Evtl. noch Flüssigkeit zugeben. Mit Brühepulver, Chili, Salz, Pfeffer abschmecken.

Dazu passt Reis, Hirse oder Couscous.

Schmeckt auch mit Knoblauch und Schweinegulasch oder Fisch statt Rindfleisch.