

 Barbara Olze · 21. Okt. 2021

## Nsima mit Bohnen-Relish und Kachumbari

Oder auch: Maisbrei, Bohnen, Tomatensalat – eine sehr klassische Kombination in Malawi. Auf den Spuren traditionell Ostafrikanischer Küche haben wir uns an diesen simplen, aber geschmackvollen Rezepten versucht. Das Fazit? Manchmal ist weniger einfach mehr!



### Zutaten für Nsima

- 1 Tasse Maismehl
- 2 Tassen Wasser
- 1 EL vegane Butter (z.B. veganer Block ohne Palmfett)
- Salz

### So geht's

1. Wasser in einer Pfanne erhitzen.
2. Maismehl unter Rühren langsam in die Pfanne geben.
3. Butter und Salz hinzugeben und etwa 20 Minuten auf kleinster Flamme quellen lassen.
4. Die Konsistenz sollte fest, aber nicht bröckelig sein.
5. Ist das Nsima zu fest, gib noch etwas Wasser hinzu.

### Zutaten für Kachumbari

- 3 Tomaten
- 1 kleine Gurke
- 1 rote Zwiebel
- ½ Limette
- ½ Bund Koriander
- Salz
- Pfeffer

### So geht's

1. Tomaten halbieren und mit einem Löffel entkernen (kann im Bohnen-Relish verwendet werden).
2. Gurke halbieren und ebenfalls entkernen.
3. Tomate und Gurke fein würfeln. Zwiebel und Koriander sehr fein hacken.
4. Limettensaft ausquetschen.
5. Gemüse und Koriander in eine Schale geben, mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein Tipp: Wer es scharf mag, kann Kachumbari auch mit frischer Chili abschmecken.

### Zutaten für das Bohnen-Relish

- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Möhre
- 3 Tomaten
- Bratöl
- 200 g Kidney-Bohnen aus dem Glas
- Salz
- Pfeffer

### So geht's

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken, Möhre in schmale Scheiben schneiden, Tomaten grob würfeln.
2. In einem Topf etwas Bratöl erhitzen.
3. Zwiebel glasig braten, dann die Möhren hinzugeben und ca. 5 Minuten weiter braten.
4. Knoblauch und Tomaten hinzugeben und bei geschlossenem Deckel und niedriger Temperatur ca. 10 Minuten köcheln lassen.
5. Bohnen abspülen und in den Topf geben. Weitere fünf Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

So leicht ist ein schmackhaftes Mahl nach afrikanischem Vorbild gezaubert, guten Appetit!