Knollenbrei

Fufu

Fufu ist ein traditionelles Gericht aus West- und Zentralafrika, das aus stärkehaltigen Wurzelgemüsen wie Maniok, Yams oder Kochbananen hergestellt wird. Die Zutaten werden gekocht und dann zu einer festen, klebrigen Teigmasse gestampft oder püriert. Fufu wird oft als Beilage zu Suppen und Eintöpfen serviert und mit den Fingern gegessen.
Es ist ein Grundnahrungsmittel in vielen afrikanischen Ländern wie Ghana, Nigeria, Kamerun und der Elfenbeinküste. Die Konsistenz von Fufu macht es ideal zum Eintauchen in würzige Soßen und Suppen.

Herkunft: Westafrika
Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Kilogramm Maniok
1 Prise Salz

Zubereitung

Die Knollen schälen und gegebenenfalls in Stücke oder Scheiben schneiden. In Wasser mit Salz garen, anschließend im Mixer pürieren. Da Maniok, Süßkartoffeln oder Yams in Europa nicht überall erhältlich sind, erfanden findige Westafrikaner ein halbwegs befriedigendes Ersatzrezept. Püree und Mehl mit kaltem Wasser anrühren, nach Geschmack salzen. Langsam erhitzen. Bei mittlerer Temperatur kochendes Wasser unter ständigem Rühren zugeben, bis die Masse eine weiche, gleichzeitig jedoch steife Konsistenz annimmt. Als Ersatz für Maniok können auch Yams, Süßkartoffeln oder Kochbananen verwendet werden.

© 2026 coquina.de