Maisbreiklöße
Banku

Banku ist ein traditionelles Gericht aus Ghana, das hauptsächlich aus fermentiertem Mais und Maniok (auch als Kassava bekannt) hergestellt wird. Der fermentierte Teig wird gekocht und zu einer festen, leicht klebrigen Konsistenz verarbeitet. Banku wird oft mit verschiedenen Soßen und Suppen serviert, wie z.B. Okra-Soße, Erdnusssoße oder Fischsuppe.
Es ist ein Grundnahrungsmittel in vielen ghanaischen Haushalten und wird sowohl zum Mittag- als auch zum Abendessen gegessen. Banku hat einen leicht säuerlichen Geschmack aufgrund der Fermentation und wird oft mit den Händen gegessen.

Herkunft: Ghana
Kategorie: Hauptspeisen, Mehlspeisen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 Tasse(n) Maismehlteig
1 Prise Salz
400 ml Wasser

Zubereitung

Den Maismehlteig fünf Tage gären lassen. Anschließend mit Salz und kaltem Wasser mischen, bis ein dünner Brei entsteht. ½ l Wasser zum Kochen bringen. Unter ständigem Rühren langsam den Mehlbrei zugeben und köcheln, bis er zunehmend fester wird. Gelegentlich etwas Wasser zugießen, um den Teig geschmeidig zu halten. 20 Minuten ständig rühren. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Aus dem Teig tennisballgroße Klöße formen. Heiß oder kalt servieren.

© 2026 coquina.de