

Rezept für «Maffé»

Was brauchst du?

500 g hochwertiges Rindfleisch oder 500 g Tofu (z. B. Räuchertofu)
zwei Zwiebeln
zwei Süsskartoffeln
Reis (für so viele Personen, wie mitessen werden)
ein Glas Erdnussbutter ohne Zucker, Salz oder andere Zusätze (ca. 350 g)
ein Gläschen passierte Tomaten (200 g)
Öl zum Anbraten
Wasser
Salz und Pfeffer
edelsüsse oder rosenscharfe Paprika (je nachdem, wie scharf ihr es mögt)



Wie bereitest du Maffé zu?

1. Schneide das Rindfleisch oder den Tofu in Würfel.
2. Hack die Zwiebeln in kleine Stücke.
3. Erhitze das Öl in einer tiefen Pfanne und brate das Rindfleisch oder den Tofu sowie die Zwiebeln darin an.

4. Giess Wasser darüber – so viel, dass das Fleisch oder der Tofu teilweise bedeckt ist.
5. Füge Salz, Pfeffer und edelsüsse oder rosenscharfe Paprika hinzu – so viel, wie es dir gut schmeckt. Du kannst das Gericht später immer noch nachwürzen.
6. Das Fleisch garst du abgedeckt so lange weiter, bis es weich ist (das dauert auf jeden Fall eine Stunde oder anderthalb). Falls du Tofu verwendest, musst du das Ganze hingegen nur etwa 10 Minuten köcheln lassen.
7. Koch währenddessen in einem anderen Topf die zwei Süsskartoffeln. Dafür musst du sie zuerst schälen und halbieren. Wirf sie dann in einen Topf mit kaltem, gesalzenen Wasser und lass das Ganze aufkochen. Sie sind nach etwa 20 bis 30 Minuten weich.
8. Koch in einem dritten Topf den Reis, wie auf der Reisverpackung beschrieben.
9. Giess dann die passierten Tomaten in den Topf mit dem Fleisch oder Tofu und lass alles zusammen aufkochen.
10. Gib nach und nach die Erdnussbutter hinzu und rühr dabei immer wieder um, so dass du eine einheitliche Konsistenz erhältst. Das kann einige Minuten dauern. Dann lässt du alles noch 5 Minuten weiterkochen.
11. Fülle den fertigen Reis auf einen Teller, leg das Fleisch oder den Tofu obendrauf und giess Sauce darüber. Die geschnittenen Süsskartoffeln kommen am Schluss obendrauf.

Guten Appetit!

Das Rezept aufgeschrieben, das Gericht gekocht und fotografiert hat Blanka Rogowska, die Verfasserin des Textes über Bébé Khady, der in der Ausgabe 10 von Kaleio erschienen ist.