STEAKS MIT SUKUMA WIKI UND UGALI

FÜR 4 PERSONEN

Etwa 1 l Wasser
350 g grobes Maismehl *(ugali)*
30 g Butter
200 g Blattgemüse *(sukuma wiki)*
2 Zwiebeln, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Salz und Pfeffer nach Geschmack
2 EL Öl
500 g Hirschsteak oder Rindersteak, in Stücke geschnitten
1 kleine Aubergine, in Streifen geschnitten
1 Möhre, in Streifen geschnitten
200 g Tomatensauce

Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und das Maismehl hineingeben. Unter ständigem Rühren zu einem festen Brei kochen.

Die Butter zerlassen und Blattgemüse, Zwiebeln und Knoblauch 3 Minuten braten. Würzen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin braten. Aus der Pfanne nehmen.

Aubergine und Möhre in 1 EL Öl braten.

Die Steaks sowie den Maisbrei und das Blattgemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Tomatensauce übergießen und mit Möhren- und Auberginen garnieren.

RINDERRAGOUT

FÜR 4–6 PERSONEN

500 g Rindfleisch, in Würfel geschnitten
2 EL Öl
6 Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten
250 ml Kokosmilch
1 EL gehacktes Koriandergrün
1 Chilischote, gehackt
Salz nach Geschmack

Das Fleisch in dem Öl anbraten.

Die restlichen Zutaten hinzufügen und etwa 45 Minuten schmoren, bis das Fleisch gar ist.

MATAHA
Erbsen-Mais-Kartoffel-Brei

FÜR 4 PERSONEN

300 g enthülste frische Erbsen
300 g frische Maiskörner
5 Kartoffeln
2 EL Öl
Salz nach Geschmack

Die Gemüse separat garen, die Kartoffeln stampfen. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Gemüse hineingeben und mit Salz würzen.

Aufkochen und zu einem Brei verarbeiten.