

Luwombo und Matooke

Luwombo - gedämpftes Gulasch

- 500 g Rindfleisch oder Huhn
- 4 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel Gewürz für Rind oder Huhn
- 200 ml Wasser
- 3 Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 grüne Paprikaschote
- 2 Knoblauchzehen
- Bananenblätter (oder Backpapier bzw. Alufolie)

Das Fleisch braten und in Stücke schneiden. Das Gemüse ebenfalls kleinschneiden. Einen Teelöffel Speiseöl erhitzen und den Knoblauch hinzufügen, bis er braun ist. Die Zwiebeln eine Minute braten und das Rindfleisch-/Hühnchengewürz hinzufügen. Tomatenwürfel dazugeben und pürieren. Kartoffeln, Karotten und Paprika hinzugeben und mit Salz abschmecken. Das Fleisch mit ein wenig Wasser hinzugeben.

Gegebenenfalls Bananenblätter putzen. Legen Sie ein Stück Bananenblatt oder Backpapier/Alufolie auf den Boden eines Dampfkorb. Geben Sie Ihr Fleisch auf das Blatt. Ziehen Sie die Enden des (Bananen-)Blattes zusammen, mit Kordel oder Bananenfasern zusammenbinden. Den Rest des Wassers hinzugeben. Etwa 3 ½ – 4 Stunden lang gleichmäßig dämpfen.

Tipp:

Kochbananen und Bananenblätter sind in Afro-Shops in vielen größeren Städten erhältlich.



Foto: Privat

↑ Traditionelle Delikatesse in Uganda: Luwombo – im Bananblatt gedünstetes Hühner- oder Rindfleisch.

Beilage: Matooke

- 6 kleine Kochbananen
- 2 Süßkartoffeln, gestückelt
- 4 Tassen Wasser
- Backpapier, Frischhaltefolie

Kochbananen und Süßkartoffeln schälen und in größere Stücke schneiden. Beides in einem Schnellkochtopf oder Dampfgarer für 15 bis 20 Minuten garen. Alternativ geht das auch in einer Pfanne mit etwas Wasser. Anschließend das Wasser abtropfen lassen.

Danach die noch heiße Masse zu einem glatten Brei zerdrücken. Im Anschluss in Frischhaltefolie oder Backpapier wickeln. Im Ofen oder Schnellkochtopf/Dampfgarer mit etwas Wasser warm halten.