



## Zutaten (für 2 Personen): Fufu

### Fufu mit Gemüse-Erdnuss-Sauce

Fufu ist eine westafrikanische Beilage, die oft mit einer würzigen Sauce serviert wird. Dieses Rezept enthält eine Variante mit Hähnchen und eine vegane Alternative.

### Zutaten für das Fufu

- 200 g Fufu-Mehl (z. B. aus Kochbanane oder Maniok)
- 600 ml Wasser

### Zutaten für die Sauce (normale Option):

- 150 g Hähnchenbrust, in Würfel geschnitten
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 100 g Spinat (frisch oder tiefgekühlt)
- 2 EL Erdnussbutter (ohne Zucker)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### **Zutaten für die Sauce (vegane Option):**

- 200 g Kichererbsen (gekocht)
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 100 g Spinat (frisch oder tiefgekühlt)
- 2 EL Erdnussbutter (ohne Zucker)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### **Zubereitung des Fufu:**

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Das Fufu-Mehl langsam einrühren, dabei ständig mit einem Holzlöffel umrühren, um Klümpchen zu vermeiden.
3. Hitze reduzieren und das Fufu etwa 5-7 Minuten unter ständigem Rühren kochen, bis es eine feste, geschmeidige Konsistenz erreicht.
4. Fufu mit feuchten Händen zu Kugeln formen und warm halten.

### **Zubereitung der Sauce:**

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenwürfel (normale Option) oder Kichererbsen (vegane Option) anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Zur Seite stellen.
2. Zwiebeln und Knoblauch im selben Öl anbraten, bis sie glasig sind.
3. Paprika und Spinat hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen.
4. Erdnussbutter, Gemüsebrühe, Tomatenmark und Paprikapulver einrühren. Gut vermengen und die Sauce 10 Minuten leicht köcheln lassen.
5. Das Hähnchen oder die Kichererbsen wieder in die Sauce geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Servieren:**

Das Fufu mit der würzigen Sauce anrichten und mit den Händen essen – ganz traditionell!  
Alternativ kann ein Löffel verwendet werden.