

»Ndongo Ndongo an Erdnussauce«

Ein kongolesisches Familienrezept

von Nadège Kusanika



Zubereitungszeit insg.: 2 Stunden

Zutaten

- 1,5 kg Kalbfleisch (auch anderes Fleisch ist möglich, Vegetarier:innen können es ganz weglassen)
- 3 Zwiebeln
- 2 mittlere Knoblauchknollen (genau, nicht 2 Knoblauchzehen, sondern KNOLLEN!)
- 1 kg Okraschoten
- 120 g Erdnussbutter
- 5 Rispentomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 3-4 Lorbeerblätter
- Etwas Muskatnuss
- rote Paprika
- 2 Stangen Lauchzwiebeln
- 100-150 ml Öl
- 1 l Wasser
- 1 TL Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weißer Pfeffer

Zubereitung

1. Schritt

Kalbfleisch in mundgerechte Größen schneiden. Das Fleisch gut mit kaltem Wasser zweimal waschen und in einen Topf geben. Mit einer Knoblauchpresse 1 Knoblauchknolle = ca. 7-8 Knoblauchzehen pressen und auch in den Topf. 1 Zwiebel und 2 Stangen Lauchzwiebeln in runde Scheiben schneiden und hinzufügen. $\frac{1}{2}$ TL weißen Pfeffer, $\frac{1}{2}$ TL schwarzen Pfeffer und $\frac{1}{2}$ TL Muskatnuss, 1 EL Salz hinzugeben und gut verrühren. Das Fleisch bei höchster Stufe 15 Minuten lang zum Kochen bringen. Alle 5 Minuten das Fleisch umrühren, um zu verhindern, dass es anbrennt. Das Fleisch abschmecken. Wenn es zart und kaum mehr Wasser im Topf ist (aber nichts anbrennen lassen), vom Herd nehmen und beiseitestellen.

2. Schritt

Während das Fleisch auf dem Herd kocht, das Okragemüse 2-3-mal mit lauwarmem Wasser gut waschen. Beide Enden abschneiden und entsorgen. Die Okra in kleine runde Stücke schneiden und in einen Behälter geben.

3. Schritt

Die fünf Tomaten, zwei Zwiebeln, zwei lange Stangen Lauchzwiebeln und eine rote Paprika klein schneiden. Die Knoblauchknolle (8 Knoblauchzehe) schälen. Mit einem Mixer oder Pürrierstab das Ganze zu einer Paste mixen bzw. pürrieren.

4. Schritt

In einen großen Topf 150 ml Öl geben bei mittlerer Hitze erwärmen. Nach 1 Minute die Paste und 1 EL Tomatenmark hinzufügen. Die Sauce 15 Minuten lang köcheln lassen und regelmäßig rühren. Dann die geschnittenen Okraschoten hinzugeben. Für 20 Minuten bei mittlerer Hitze auf dem Herd lassen, immer wieder rühren, bis der natürliche Schleim nicht mehr zu sehen ist (ich persönlich liebe es, wenn es noch etwas schleimig ist). Dann 1 l Wasser hinzugeben. Mit 1 TL Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Lorbeerblättern, Paprikapulver würzen und das Ganze bei mittlerer Hitze weitere 15 Minuten kochen lassen. In einen kleinen tiefen Teller die Erdnussbutter mit etwas Wasser geben, zu einer mäßig flüssigen Creme verrühren. Die dickflüssige Erdnussbuttercreme in den Topf hinzugeben und umrühren. Dann bei niedriger Hitze 30 Minuten kochen lassen. Hin und wieder umrühren, damit es nicht ansetzt.

5. Schritt

Parallel dazu das gekochte Fleisch von Schritt 1 in einer Pfanne mit wenig Öl goldbraun braten.

6. Schritt

Das Fleisch zum Okragemüse hinzugeben. 3 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Abschmecken. Gegebenenfalls etwas nachwürzen. Dazu passen Reis, gekochte Süßkartoffeln, Kartoffeln oder Kochbanan. Aber auch *Fufu*.

Guten Appetit!