Fleisch und Bananen
Nyma na ndizi

Das Fleisch und Bananen ist eine Art Nationalgericht bei den Chagga am Kilimandjaro in Tansania.

Herkunft: Tansania
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
500 g Rindfleisch
2 EL Öl
2 Zwiebel(n)
1 EL Madras Curry
2 Tomate(n)
2 EL Butter
4 Kochbanane(n)
1 Tasse(n) Kokosnuss geraspelt
¼ Liter Wasser
1 Prise Salz
1 Prise Cayennepfeffer

Vorbereitung
Die Zwiebeln schälen und fein hacken, die Tomaten in Scheiben schneiden und die Bananen jeweils schälen und längs- und querteilen. Die Kokosraspel mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten stehen lassen und durchsieben. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Zubereitung
Das Fleisch in Öl anbraten, danach das Wasser zugeben und garen. Die Zwiebel, Curry, Tomaten in Butter glasig dünsten und dem Fleisch zufügen. Die Bananen zugeben und die Kokosmilch auf das Fleisch geben und ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen Salat und Reis.

© 2026 coquina.de