



## **Knollenbrei**

### **Fufu**

Herkunft: Ostafrika

Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### **Zutaten für 4 Portionen**

1 Kilogramm Maniok

1 Prise Salz

#### **Zubereitung**

Die Knollen schälen und gegebenenfalls in Stücke oder Scheiben schneiden. In Wasser mit Salz garen, anschließend im Mixer pürieren. Da Maniok, Süßkartoffeln oder Yams in Europa nicht überall erhältlich sind, erfanden findige Westafrikaner ein halbwegs befriedigendes Ersatzrezept. Püree und Mehl mit kaltem Wasser anrühren, nach Geschmack salzen. Langsam erhitzen. Bei mittlerer Temperatur kochendes Wasser unter ständigem Rühren zugeben, bis die Masse eine weiche, gleichzeitig jedoch steife Konsistenz annimmt. Als Ersatz für Maniok können auch Yams, Süßkartoffeln oder Kochbananen verwendet werden.