Gebackene u. gekochte Maisklöße
Boodoo, Abolo

Aboloo ist ein glutenfreier süßer und leicht sauerer, gedämpfter Knödel, der bei den Ewes von Ghana beliebt ist.

Herkunft: Ghana
Kategorie: Hauptspeisen, Mehlspeisen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

6 Tasse(n) Maismehlteig
2 Süßkartoffeln
120 g Erdnüsse
1 Tasse(n) Weizenmehl
3 EL Butter
1 Prise Salz
500 ml Wasser

Vorbereitung

Die Süßkartoffeln reiben, die Erdnüsse mahlen. Etwa 1 Liter Wasser mit Salz zum Kochen bringen.

Zubereitung

Die Hälfte des Maismehlteigs mit einer Tasse kaltem Wasser zu einem dünnflüssigen Brei verrühren und in das kochende Wasser geben. Unter ständigem Rühren 5 Minuten halbgar kochen. Den übrigen, noch rohen Teig mit einer weiteren Tasse kaltem Wasser zu einem dünnflüssigen Brei verrühren. Zu dem halbgaren Brei geben und köcheln, dabei ständig rühren. Den zunehmend fester werdenden Brei mehrfach mit einem Kochlöffel gegen die Topfwand drücken. Die Süßkartoffeln und Erdnüsse zugeben. Das Weizenmehl, etwas Salz und, wenn nötig, etwas Wasser beifügen. Unter ständigem Rühren weitere 10 Minuten köcheln, bis eine feste, kloßartige Masse entsteht. Abkühlen lassen. Aluminiumfolie auf Blätter in der Größe eines Briefbogens zuschneiden und mit Butter einfetten. Den Teigkloß rollen und in Stücke aufteilen. Diese in Folie wickeln und im auf 200 ° C vorgeheizten Ofen 25 Minuten backen. Vor dem Servieren abkühlen lassen. Als Beilage zu gebratenem Fisch sowie Gemüsesaucen. Gekochte Maisklöße, Abolo Keine Erdnüsse verwenden. Die Teigklöße nicht backen, sondern einzeln in Bananenblätter oder Aluminiumfolie wickeln. In reichlich Wasser 20 Minuten garen.

© 2026 coquina.de