Nairobi Bohnen
M'Baazi

In Swahili bedeutet MBaazi Bohnen und wird em ba-ahzi ausgesprochen. Es können alle Arten von getrockneten Bohnen für dieses Gericht verwendet werden.

Herkunft: Kenia
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 60 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 8 Portionen
200 g Kidneybohnen getrocknet
1 Liter Wasser
2 Zwiebel(n)
1 Paprika grün
4 EL Öl
250 ml Kokosmilch
½ TL Pfeffer rot
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer schwarz
Für die Garnitur
16 Blätter Salat
2 Tomate(n)
1 Bund Petersilie

Vorbereitung
Die Bohnen in einem Topf mit kochendem Wasser etwa eine Stunde kochen, bis sie weich sind. In der Zwischenzeit den roten Pfeffer im Mörser zerstoßen. Die Bohnen durch ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und in jeweils acht Spalten schneiden. Die Petersilie waschen, abtupfen und acht Zweige abschneiden.

Zubereitung
In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebeln und Paprika darin bei mittlerer Hitze dünsten. Mit dem roten Pfeffer und Salz würzen. Die Bohnen und die Kokosmilch zugeben und bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingedickt ist. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Acht Teller mit Salatblättern auslegen, die Bohnen darauf geben und mit den Tomatenspalten und der Petersilie garnieren.

© 2026 coquina.de