

Ugali

Kategorien: Mehlspeisen, Nudeln

Zutaten für: 1 Rezept

3 Tassen Wasser
Salz
Maismehl; weiss oder gelb

Anleitung:

Wasser zum Kochen bringen, mit etwas Salz wuerzen und dann unter staendigem Ruehren weisses oder gelbes Maismehl einruehren (das weisse ist in Afrika Beliebter, das gelbe aber nahrhafter), bis es eine feste Konsistenz gibt. Dann noch ca. 5-10 min. bei schwacher Hitze unter staendigem Verkneten mit Dem Ruehrloeffel weiter kochen..

.... Fertig. Ugali ist das Hauptnahrungsmittel in Ostafrika: Man isst es zu Fleisch, Fischgerichten oder mit Gemuese und Sauce, aber bei den Armen wird es oft Auch nur so, ohne Beilage gegessen. Man kann uebrigens auch noch frische Maiskoerner untermengen. Volker Teske: Das Leckerste daran ist die Art wie man es isst: mit den Haenden, das war fuer mich eine tolle neue kulinarische Erfahrung. Man Nimmt eine Portion vom Ugali in die Hand und formt eine Kugel, zerdrueckt Diese dann zu einem Plaettchen und stippt damit z.B. Sauce oder Gemuesestueeckchen. Mir laeuft immer noch das Wasser im Munde zusammen, wenn Ich mich daran zurueckerinnere.