



Zutaten für 4 -6 Personen:

Zutaten Githeri:

- Rapsöl (zum Anbraten)
- 150 g Wachtelbohnen (alternativ Kidneybohnen)
- 150g weißer Mais (alternativ gelber Mais)
- 6 Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 3 Möhren
- 4 Tomaten
- ½ Spitzkohl
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- Naturjoghurt
- ½ EL schwarze Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Nelken
- 1 EL Koriandersamen
- 3 EL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Fenchelsamen
- ½ TL Zimt, gemahlen
- ½ TL Kardamom, gemahlen
- 1 Chilischote
- ½ Bund frischer Koriander, Petersilie oder Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

Githeri (kenianischer Bohneneintopf) mit Ugali

Zubereitung

Githeri:

- Wachtelbohnen über Nacht in Wasser einweichen (8-12 Stunden). Das Wasser wegschütten, nicht zum Kochen verwenden
- Weißen Mais nach Packungsanleitung vorkochen
- In einem Topf mit gesalzenem Wasser die Bohnen für ca. 45 Minuten sanft köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Während der Garzeit überprüfen, dass die Bohnen stets mit ausreichend Wasser bedeckt sind. Die Bohnen sollten noch Biss haben.
- Kartoffeln und Möhren schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
- Tomaten waschen, Strunk herausschneiden. Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.
- Die roten Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- Rapsöl in einem zweiten Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen bis sie braun werden.
- Währenddessen Pfefferkörner, Fenchel, Nelken, Koriandersamen, Kardamom und Kreuzkümmel bei mittlerer Hitze in einer separaten Pfanne anrösten. Sobald leichter Rauch aufsteigt, die Pfanne sofort vom Herd nehmen und die Gewürze umfüllen, da sie sonst verbrennen. Kurz ruhen lassen.
- Die noch heißen Gewürze nun in einem Mörser fein zermahlen und zu den gerösteten Zwiebeln geben. Knoblauch fein hacken und zusammen mit Zimt hinzufügen





Githeri (kenianischer Bohneneintopf) mit Ugali

- 15 Minuten bevor die Bohnen gar sind, Mais mit in den Topf geben und mitköcheln lassen.
- Tomate, Möhren und Kartoffeln zu den Zwiebeln im zweiten Topf geben.
- Chili (mitsamt Kernen, wer es sehr scharf liebt) in feine Scheiben schneiden und hinzufügen. Gemüse mit Brühe auffüllen. Für ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Unterdessen den Spitzkohl halbieren und eine Hälfte in feine Streifen schneiden.
- Gargekochte Bohnen abschöpfen, Maiskörner mit einem Messer lösen und zu dem Gemüse geben. Eintopf für eine halbe Stunde sanft köcheln lassen.
- Zuletzt Kohlstreifen hinzufügen und für ca. 5 Minuten mitköcheln lassen.
- Währenddessen Koriander oder andere Kräuter grob hacken und zu dem Eintopf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriander oder anderen Kräutern und Chili nach Geschmack garnieren und mit einem Kleks Joghurt servieren.

Zutaten Ugali:

- 300g Maismehl
- 600 ml Wasser oder Gemüsebrühe

Zubereitung Ugali - Optional:

- Für das Ugali, in einem Topf das Wasser oder die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Langsam das Maismehl unter Rühren hinzufügen. Weiterrühren und den Maisbrei kochen, bis er sich vom Topfboden löst und einen Ball bildet. Anders als bei Polenta ist Ugali relativ fest, damit der Maisbrei mit den Fingern geformt und gegessen werden kann.
- Zum Servieren jeweils einen Ugaliball in einen tiefen Teller geben, darüber den Eintopf füllen und mit Koriandergrün oder anderen Kräutern garnieren.

