

REZEPT

FUFU*

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

3 Liter Wasser

1 EL Salz

750 g Maniok (alternativ Yams-
oder Tarowurzel)

400 g grüne Kochbananen

ARBEITSGERÄTE

Kochtopf, Sparschäler, Stößel,
Küchenmesser, Schneidebrett,
Pürierstab



ZUBEREITUNG

Für das Fufu einen Topf mit Wasser füllen und das Salz dazugeben. Maniok-
wurzel waschen und mit einem Sparschäler gründlich schälen. Maniok in
Scheiben schneiden und direkt ins Wasser geben.

Kochbananen schälen, ebenfalls in Scheiben schneiden, zu der Maniokwur-
zel ins Wasser geben und alles zusammen ca. 25 Minuten weichkochen.

Wasser abgießen und dabei etwas Kochwasser auffangen. Das Gemüse mit
einem Pürierstab kurz fein pürieren und mit einem Stößel kräftig weiter zer-
drücken, bis eine klebrige, formbare Masse entsteht. Falls nötig, etwas aufge-
fangenes Kochwasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Fufu mit feuchten Händen zu großen Klößen formen. Das Grundrezept er-
gibt 4 Kugeln. Guten Appetit!

Sucht euch einen Eintopf nach eurem Geschmack dazu.

Die Fufu-Klöße werden klassischerweise mit der Hand
gegessen. Dazu wird etwas vom Kloß abgezupft, zu einer Art
Löffel geformt, indem man mittig eine Mulde hineindrückt,
in den Eintopf oder die Suppe tunkt und es dann im Ganzen schluckt.



<https://www.einfachkochen.de/rezepte/fufu-das-afrikanische-originalrezept>

*Traditionelle beliebte Speise in Zentral- und Westafrika. Dazu werden meist Eintöpfe oder
Suppen aus Fleisch oder Gemüse serviert z. B. ein feuriger Rindfleisch- oder Spinat Eintopf.