

Ugali (Getreidebrei) mit Hähnchen und Spinat



Dazu passt auch Chapati
(siehe Rezept Mai).

Zutaten

Ugali

- 5 Tassen Wasser
- 5 Tassen feiner Maisgries
- 1 ¼ TL Salz

Hähnchen und Spinat

- 1 Hähnchen
- 2 Packungen Tomatenmark
- frische Tomaten
- 1 Netz Zwiebeln
- Öl
- 1 Tüte Grünkohl oder Spinat

Herkunftsland

Kenia u. Kamerun

Zubereitung

Ugali

1. Wasser aufkochen und salzen. Maisgries einrühren, bis es eine feste Konsistenz hat. Noch ca. 5-10 min. bei schwacher Hitze unter ständigem Verkneten mit dem Löffel weiter kochen
2. Servieren mit Fleisch oder Fisch

Hähnchen und Spinat

1. Wasser aufkochen und salzen.
2. Das Hähnchen auseinandernehmen, Tomaten und Zwiebeln klein schneiden
3. Das Hähnchen ins Wasser geben und kochen.
4. Grünkohl oder Spinat in einem separaten Topf aufkochen.
5. Einen Teil Zwiebeln anbraten, den anderen Teil zum Hähnchen geben und den dritten Teil zum Grünkohl bzw. Spinat geben
6. Das Wasser vom Hähnchen abgießen und die geschnitten Tomaten mit dem Tomatenmark dazu geben, nochmals kurz aufkochen.
7. Mit Ugali servieren.

