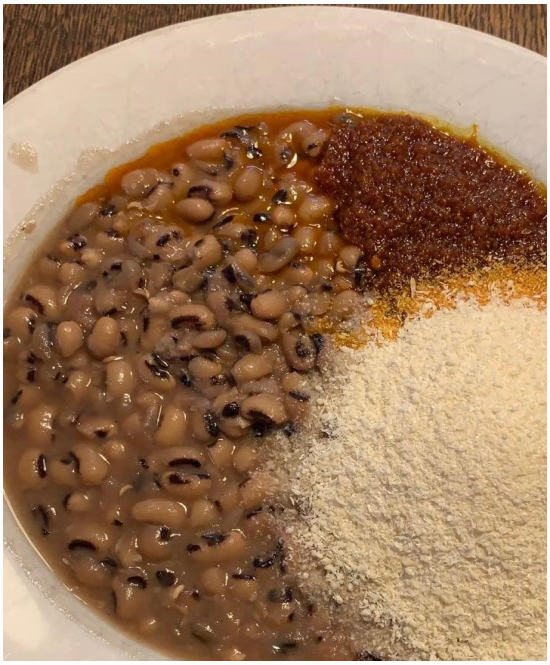
ESSEN UND TRINKEN
Reisen durch Körper & Zeit

rem
Reiss-Engelhorn-Museen

Rezept

Abobo mit Dja und Gari

Benin, ausgewählt von Meine Welt e.V.



Zutaten

- Beliebige Menge an Schwarzaugenbohnen
- 2 große Zwiebeln
- 1 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- Pfeffer und Salz
- Ingwer
- Chili (nach Geschmack)
- Wasser
- Palmöl oder Sonnenblumenöl
- Garnelen-/Trockenfischpulver (alternativ: Gemüsebrühe)
- Gari (Grieß aus Manioc)
- 1 Knoblauch-Zehe

Zubereitung

Die beliebige Menge Bohnen waschen und in einem großen Kochtopf mit der dreifachen Menge Wasser bis sie weich sind kochen (ca. 60-90 min). Für eine Eintopfartige-Konsistenz die Wassermenge reduzieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Für das Dja werden die Zwiebeln, die Paprika, der Knoblauch mit einer beliebigen Menge an Salz, Pfeffer, Ingwer und Chili in einem Mixer püriert. Danach wird die Masse aufgekocht, bis das ganze Wasser verdampft ist. Anschließend wird das Öl hinzugegeben und die Soße leicht frittiert. Zum Schluss wird das Fischpulver hinzugefügt.

Die Soße (Dja) wird zusammen mit den Bohnen (Abobo) und dem Gari serviert.

Guten Appetit!

Dieses Rezept hat für Sie ausgewählt: Meine Welt e.V. anlässlich der Veranstaltung „Tafel der Nationen“ am 10. Mai 2025 im Rahmen der Sonderausstellung „Essen und Trinken. Reisen durch Körper & Zeit“, die bis 27. Juli 2025 in den Mannheimer Reiss-Engelhorn-Museen präsentiert wird.