ESSEN UND TRINKEN
Reisen durch Körper & Zeit

rem
Reiss-Engelhorn-Museen

Rezept

Wali na Mchuzi Wa Mbogamboga – Fisch, Reis und Gemüse in Mangosoße

Tanzania, ausgewählt aus der Foto-Ausstellung „Gabriele Galimberti: In Her Kitchen“

© Garbiele Galimberti, aus der Serie *In Her Kitchen*

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 kg Spinat, gewaschen und in Streifen geschnitten
- 60 ml Traubenkern- oder Sonnenblumenöl
- 2 Tomaten, gewürfelt (ca. 250 g)
- 1 mittelgroße Aubergine, gewürfelt (ca. 400 g)
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Garam Masala
- Salz
- 2 grüne Mangos, gewürfelt (ca. 250 g)
- 250 g langkörniger Reis
- 1 ganzer Barrakuda (1,4 g), geschuppt und ausgenommen, oder ein anderer Fisch (Schwarzer Zackenbarsch eignet sich gut)
- 1 Stück (1 cm) frischer Ingweg, geschält und gehackt

Zubereitung

Einen mittelgroßen Topf mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Den Spinat dazu geben und 5 Minuten kochen. Abgießen, gut abtropfen lassen und zur Seite stellen.

In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 2 EL Öl erhitzen. Zunächst die Tomaten und nach einigen Minuten Auberginen, Curry, Garam Masala und 1 TL Salz mit anschwitzen. Alle 5 Minuten weiter garen, dann die Mangos hinzugeben und für ein paar Minuten mitdünsten. Den gekochten Spinat und 240 ml Wasser in die Pfanne geben und umrühren. Die Mischung bei mittlerer bis hoher Hitze zum Kochen bringen, anschließend 10-15 Minuten leicht köcheln lassen.

Während die Mango-Soße köchelt, den Reis zubereiten. In einem mittelgroßen Topf 500 ml Wasser mit dem Reis bei mittlerer bis hoher Hitze zum Kochen bringen. Die Hitze leicht reduzieren, den Topf zudecken und den Reis 15-18 Minuten simmern lassen, bis er weich und das Wasser verdampft ist. (Wahlweise einen Reiskocher verwenden).

Die Haut des Fisches mit Küchenpapier oder einem Tuch trockentupfen. Den Fisch in 10 cm breite Stücke schneiden (oder ganz lassen, falls er leicht zerfällt). Die Seiten des Fischs mit einem Messer mehrmals einritzen. In die Einschnitte Salz und etwas gehackten Ingwer geben. Den restlichen Ingwer darüber streuen.

Die restlichen 2 EL ÖL in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und den Fisch ca. 10 Minuten auf jeder Seite braten, oder bis er gar ist. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Fisch mit dem Reis und der Mango-Soße servieren.

Guten Appetit!

Dieses Rezept haben wir 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, ausgewählt. Es stammt aus der Fotoserie „In Her Kitchen“ des italienischen Fotografen Gabriele Galimberti und ist noch bis 6. Juli 2025 in der Ausstellung „Gabriele Galimberti: In Her Kitchen“ bei ZEPHYR / rem-Stiftungsmuseen C4,12 zu sehen.