Bohnengericht mit Maniokgrieß und Ragout
Gari Foto

Gari wird aus Maniokgrieß hergestellt. Das Bohnengericht Gari Foto eignet sich auch ohne Fleisch als vegetarisches Gericht. In Ghana werden die meisten Gemüseeintöpfe zusammen mit Fisch oder Fleisch zubereitet. Es gibt keine starren Regeln, was zur Zubereitung eines Eintopfes alles verwendet wird. Es werden auch verschiedene Arten von Spinat, sowie frische, zarte Blätter von Maniok, Kassawa und Süßkartoffeln sowie auch Kochbananen verwendet.

Herkunft: Ghana
Kategorie: Hauptspeisen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
150 g Schwarzaugenbohnen
Für das Fleisch
3 EL Palmöl
300 g Lammfleisch
1 TL Pfeffer (rot)
1 Zwiebel(n)
2 Zehen(n) Knoblauch
4 cm Ingwer
1 Prise Madras Curry
1 Prise Muskatnuss
1 Prise Salz
300 g Tomate(n)
Gari-Zubereitung
300 g Maniok (grieß)
100 ml Wasser gesalzen
2 EL Butter

Vorbereitung
Bohnen über Nacht in Wasser einlegen, dann im Dampfkochtopf oder im Topf in leicht gesalzenem Wasser gar kochen.
Das Lammfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, die Zwiebeln, Ingwer und den Knoblauch schälen.
Die Zwiebeln in Ringe schneiden, den Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Tomaten in Würfel schneiden.

Zubereitung
Palmöl in einer Schmorpfanne erhitzen, Fleisch mit Salz und rotem Pfeffer würzen und gut anbraten. Die Zwiebel, Knoblauch und die Hälfte vom Ingwer dazugeben, zusammen mit Salz und Gewürzen anbraten. Die Tomaten dazugeben und im eigenen Saft 10 Minuten schmoren lassen. Die Bohnen hinzugeben, nur soviel vom Saft dazu gießen, dass die Sauce nicht zu flüssig wird,

© 2026 coquina.de

den Rest eventuell später nachgießen. Die Sauce währenddessen 15 Minuten leicht einkochen. Inzwischen Gari in eine Schüssel geben, leicht gesalzenes Wasser langsam dazu gießen und gut mischen. Gari darf nur leicht feucht werden. 10 Minuten aufgehen lassen, dann Butter in einer Bratpfanne erhitzen, Gari hinzufügen und leicht anbraten. Den restlichen Ingwer dazugeben, er darf nicht weggelassen werden. Der Ingwer verhindert nämlich Magenblähungen. Heiß oder kalt servieren.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.

© 2026 coquina.de