Weißer Mais
Sadza

Weißer Mais ist Grundnahrungsmittel in Simbabwe. Das sehr fein gemahlene Maismehl - Mealie Meal wird in großen Portionen eingekauft oder in den zahlreichen Maismühlen von der eigenen Ernte gemahlen. Dasselbe Gericht wird in anderen Länder im südlichen Afrika gekocht. In Angola heißt es Pirao, in Tansania Ugali.

Herkunft: Simbabwe
Kategorie: Hauptspeisen, Mehlspeisen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
2 Liter Wasser
300 g Maismehl

Zubereitung
Das Wasser aufkochen. Die Hälfte vom Maismehl zum Wasser geben, und unter stetem Rühren zum Kochen bringen. Pfanne zudecken und ca. 15 Minuten auf mittlerem Feuer kochen lassen. Anschließend restliches Maismehl in kleinen Mengen unter ständigem Rühren zugeben, bis gewünschte Festigkeit erreicht ist. Einige Minuten weiterkochen lassen. Sadza wird zu allen Fleisch- und Gemüsespeisen serviert.

© 2026 coquina.de