Maniokgrieß
Gari

Gari ist ein afrikanisches Nahrungsmittel. Dies ist ein trockenes, cremeweißes Mehl, das hauptsächlich in Westafrika konsumiert wird. Es wird aus der stärkehaltigen Wurzel der frisch geernteten Maniokpflanze gewonnen und durchläuft mehrere Verarbeitungsschritte wie Schälen, Waschen, Zerkleinern, Fermentieren, Trocknen und Braten.

Herkunft: Westafrika
Kategorie: Hauptspeisen, Mehlspeisen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g Gari, Maniokgrieß
150 ml Wasser

Zubereitung

Gari in eine Schüssel geben, kaltes Wasser leicht salzen und langsam zum Gari gießen, gut mischen. Gari darf nur leicht feucht werden, 10 Minuten aufgehen lassen. Gari wird als Bestandteil von Gemüse, Fleisch- und Fischeintöpfen verwendet, kann aber auch als Beilage serviert werden.

© 2026 coquina.de