Ugali

Ugali ist das Hauptnahrungsmittel in Ostafrika: Man isst es zu Fleisch, Fischgerichten oder mit Gemüse und Sauce, aber bei den Armen wird es oft auch nur so, ohne Beilage gegessen.

Herkunft: Ostafrika
Kategorie: Beilagen, Mehlspeisen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

3 Tasse(n) Wasser
1 Prise Salz
6 Tasse(n) Maismehl

Zubereitung

Wasser zum Kochen bringen, mit etwas Salz würzen und dann unter ständigem Rühren weißes oder gelbes Maismehl einrühren, bis es eine feste Konsistenz gibt. Dann noch ca. 5-10 Minuten bei schwacher Hitze unter ständigem Verkneten mit dem Rührlöffel weiter kochen. Variante: Man kann übrigens auch noch frische Maiskörner untermengen. Eine Portion Ugali mit der Hand zu einer Kugel formen, dann zu einem Plättchen flach drücken. Die Plätzchen z.B. in Sauce oder Gemüsestückchen dippen.

© 2026 coquina.de