

Um nicht nur von Togo zu hören, darüber zu lesen oder Fotos anzusehen, sondern sich Togo ein wenig nach Hause zu holen, gestalten wir den Infobrief diesmal anders und empfehlen folgendes landestypisches Gericht zum Nachkochen.

## Azindéssi (Erdnusssoße)

### Zutaten:

4 EL Erdnussbutter  
300 g Okraschoten  
¼ Kohl  
2 Karotten  
1 Paprika  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer  
1 kleine Dose Tomatenmark  
1 Brühwürfel (oder 1 EL Brühe)  
1 Piment (kleine scharfe afrikanische Paprika- / Pepperonischote)  
50 ml Erdnussöl  
Salz

**Varianten:** rein vegetarisch oder mit Fisch, Rindfleisch oder Hühnchen

Gemüse in Stücke schneiden, Zwiebeln halbieren und schneiden, Kohlstücke blanchieren.

Das Erdnussöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und unter Rühren erhitzen. Ein wenig Wasser hinzugeben und Karottenstücke einrühren. Erdnussbutter unter ständigem Rühren dazugeben.

Etwa 1 Tasse Wasser dazugießen, kurz umrühren, anschließend bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten bei mittlerer bis schwacher Hitze leicht köcheln lassen. Eventuell Wasser nachgießen.

Knoblauch, Ingwer und den Brühwürfel entweder zusammen in einem Mörser zu einer Paste verrühren und dann in die köchelnde Soße einrühren oder nacheinander Knoblauch, Ingwer und Brühe hinzugeben und gut rühren.

Erneut bei geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

Blanchierten Kohl in die Soße geben, nach etwa 5 Minuten auch die Paprika einrühren. Nach eigenem Geschmack salzen und nach etwa 5 weiteren Minuten die Okraschoten sowie die ganze Pimentschote am Stück dazugeben.

Entweder erneut 5 Minuten köcheln lassen und Soße vom Herd nehmen oder Fisch / Fleisch zu der Soße geben und 5 – 10 Minuten köcheln lassen. Fisch / Fleisch gegebenenfalls vorher bereits in einer Pfanne kurz durchbraten, so dass es bereits gar ist.

Mit **Reis, Fufu, Gari** oder **Couscous** servieren. Den Piment bitte nicht essen.

Dazu empfehlen wir **Akpesse** (traditionelle Musik und Tanz der Ewe, zu finden auf YouTube) und Heizungen aufdrehen, bis es in der Wohnung 35 Grad hat.

**Bon appétit!**

© Agbalenyo e.V.