

SUPPEN & EINTÖPFE

Banga Soup – Palmnuss-Suppe aus dem Niger-Delta



VORBEREITUNG
15 Min.

KOCHEN
40 Min.

GESAMT
55 Min.

MENGE
4 Portionen

Banga Soup stammt aus dem Niger-Delta und wird aus dem Fruchtfleisch der Ölpalme gekocht. Mit fertiger Palmsauce entfällt das aufwendige Kochen, Stampfen und Sieben der Palmnüsse.

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Palmsauce (Palm Nut Cream)
- 500 g Fisch (frisch oder geräuchert) oder Rindfleisch
- 1 Zwiebel
- 2 EL gemahlene Crayfish
- 2 Brühwürfel
- 1–2 Chilis oder einige Tropfen Akabanga
- ca. 800 ml Wasser
- Salz

Zubereitung

- 1 Fleisch oder Fisch mit Zwiebel, 1 Brühwürfel und Salz kurz vorkochen.
- 2 Palmsauce mit dem Wasser in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen.
- 3 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Suppe leicht eindickt.
- 4 Fleisch/Fisch, Crayfish, Chili und den zweiten Brühwürfel zugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Tipps

- Traditionell mit Starch, Eba oder Reis serviert.
- Palmsauce nach dem Öffnen gekühlt lagern.

Häufige Fragen

Was ist der Unterschied zwischen Banga Soup und Abenkwan?

Beide werden aus Palmfrüchten gekocht. Banga stammt aus dem Niger-Delta, Abenkwan ist die ghanaische Variante, etwas dünner und mit Tomaten und Zwiebeln gekocht.

Wie lange hält Banga Soup im Kühlschrank?

Mit Fleisch 2–3 Tage, mit Fisch besser 1–2 Tage. Vor dem Servieren gründlich aufkochen.

Wie lagere ich angebrochene Palmsauce?

Palmsauce nach dem Öffnen gekühlt lagern. Die Angaben zur Haltbarkeit stehen auf der Packung.

Was isst man zu Banga Soup?

Traditionell Starch, Eba oder Reis.

Zutaten aus unserem Shop

- Palmsauce (Palm Nut Cream) – 400 g / 800 g
- Bigi Mama Crayfish gemahlen 100 g
- MAGGI Star Seasoning Nigeria 100 × 4 g Würfel
- Akabanga Chili-Öl 20 ml – Pili-Pili aus Ruanda

Aktuelle Preise und Bestellung – Versand in ganz Deutschland oder kostenlose Abholung in Dillingen/Saar:

10eleven.de/rezepte/banga-soup/



Scannen & einkaufen