

SUPPEN & EINTÖPFE

Beans Porridge (Ewa Riro) mit Palmöl



VORBEREITUNG
10 Min.

KOCHEN
75 Min.

GESAMT
85 Min.

MENGE
4 Portionen

Beans Porridge ist ein nigerianischer Alltagsklassiker: Bohnen werden weich gekocht und mit Palmöl, Zwiebeln und Crayfish zu einem cremigen Eintopf verrührt.

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g braune Bohnen
- 100 ml rotes Palmöl
- 1 große Zwiebel
- 2 EL gemahlene Crayfish
- 1–2 Scotch-Bonnet-Chilis
- 2 Brühwürfel
- Salz

Zubereitung

- 1 Bohnen verlesen, waschen und optional 2 Stunden einweichen.
- 2 In reichlich Wasser 60–70 Minuten weich kochen, bis sie leicht zerfallen.
- 3 Palmöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und gehackte Chili anbraten.
- 4 Palmöl-Mischung, Crayfish und Brühwürfel zu den Bohnen geben, kräftig umrühren und 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

Tipps

- Mit Kochbananen (gekocht oder frittiert) oder Gari servieren.
- Ein Teil der Bohnen darf zerfallen – so wird der Porridge cremig.

Häufige Fragen

Muss ich die Bohnen einweichen?

Einweichen ist optional, verkürzt aber die Kochzeit. Wichtig ist, dass die Bohnen vollständig weich gekocht werden – im Rezept 60–70 Minuten, bis sie leicht zerfallen.

Kann man Beans Porridge einfrieren?

Ja. Abgekühlt portionsweise einfrieren und innerhalb von etwa drei Monaten verbrauchen. Beim Aufwärmen einen Schluck Wasser zugeben und gründlich erhitzen.

Wie lange hält Beans Porridge im Kühlschrank?

Abgedeckt 2–3 Tage. Der Porridge dickt beim Stehen nach, also beim Aufwärmen etwas Wasser einrühren.

Was isst man zu Beans Porridge?

Kochbananen, gekocht oder frittiert, oder Gari.

Zutaten aus unserem Shop

- Bigi Mama Braune Bohnen (Dutch Brown Beans) 900 g
- Bigi Mama Palmöl 1 l
- Bigi Mama Crayfish gemahlen 100 g
- MAGGI Star Seasoning Nigeria 100 × 4 g Würfel

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

10eleven.de/rezepte/beans-porridge/



Scannen & einkaufen