

## SUPPEN &amp; EINTÖPFE

# Efo Riro – Spinat-Eintopf mit Palmöl und Iru



VORBEREITUNG  
20 Min.

KOCHEN  
35 Min.

GESAMT  
55 Min.

MENGE  
4 Portionen

Efo Riro ist ein kräftiger Gemüse-Eintopf aus der Yoruba-Küche: Blattspinat wird mit einer Paprika-Sauce, Palmöl, Iru (Dawa Dawa) und Crayfish gekocht.

## Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Blattspinat
- 3 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1–2 Scotch-Bonnet-Chilis
- 100 ml rotes Palmöl
- 1 EL Dawa Dawa (Iru)
- 2 EL Crayfish, gemahlen
- 400 g Rindfleisch oder geräucherter Fisch, gegart
- 2 Brühwürfel
- Salz

## Zubereitung

- 1 Paprika, halbe Zwiebel und Chili grob pürieren und in einem Topf 10 Minuten einkochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
- 2 Palmöl erhitzen, restliche Zwiebel und Dawa Dawa 2 Minuten anbraten.
- 3 Paprikamasse, Crayfish, Brühwürfel und das gegarte Fleisch zugeben und 10 Minuten köcheln lassen.
- 4 Spinat unterheben und 5 Minuten mitgaren. Mit Salz abschmecken.

## Tipps

- Ganze Crayfish vor dem Kochen fein mahlen.
- Dawa Dawa ist sehr intensiv – lieber sparsam beginnen.
- Dazu Eba, Pounded Yam oder Reis.

## Häufige Fragen

Kann ich TK-Spinat für Efo Riro nehmen?

Ja, aufgetauten Blattspinat gut ausdrücken, damit der Eintopf nicht wässrig wird. Danach wie im Rezept 5 Minuten mitgaren.

Wie lange hält Efo Riro im Kühlschrank?

Mit Fleisch abgedeckt 2–3 Tage, mit Fisch besser 1–2 Tage. Vor dem Essen gründlich erhitzen.

Kann ich Efo Riro ohne Dawa Dawa kochen?

Ja, dann fehlt etwas von der kräftigen Würze. Dawa Dawa ist sehr intensiv – wer es nicht kennt, beginnt lieber sparsam.

Was isst man zu Efo Riro?

Eba, Pounded Yam oder Reis.

### Zutaten aus unserem Shop

- Bigi Mama Palmöl 1 l
- Bigi Mama Dawa Dawa (Sumbala / Iru) ganz 200 g
- Bigi Mama Crayfish ganz 100 g – getrocknete Garnelen
- 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/efo-riro/](https://10eleven.de/rezepte/efo-riro/)



Scannen & einkaufen