

## SUPPEN &amp; EINTÖPFE

# Egusi-Suppe mit Palmöl und Spinat



VORBEREITUNG  
20 Min.

KOCHEN  
50 Min.

GESAMT  
70 Min.

MENGE  
4 Portionen

Egusi-Suppe gehört zu den beliebtesten Gerichten in Nigeria und Kamerun. Gemahlene Melonenkerne machen die Suppe sämig und nussig, Palmöl und Crayfish geben ihr den typischen Geschmack.

## Zutaten für 4 Portionen

- 200 g Egusi (ganze Kerne, frisch gemahlen)
- 100 ml rotes Palmöl
- 500 g Rindfleisch und/oder geräucherter Fisch
- 1 Zwiebel
- 1–2 Scotch-Bonnet-Chilis
- 2 EL gemahlene Crayfish
- 1 TL Dawa Dawa (Iru), optional
- 2 Brühwürfel
- 300 g Blattspinat
- Salz

## Zubereitung

- 1 Fleisch mit einer halben Zwiebel, 1 Brühwürfel und Salz in wenig Wasser weich kochen. Brühe aufheben.
- 2 Egusi fein mahlen und mit etwas Wasser zu einer dicken Paste verrühren.
- 3 Palmöl erhitzen (nicht rauchen lassen), restliche Zwiebel kurz anbraten.
- 4 Egusi-Paste in kleinen Häufchen in den Topf geben und 5–10 Minuten braten, ohne viel zu rühren – so entstehen die typischen Klümpchen.
- 5 Brühe, Fleisch, Crayfish, Dawa Dawa, gehackte Chili und den zweiten Brühwürfel zugeben, 15 Minuten köcheln lassen.
- 6 Spinat unterheben, 5 Minuten mitgaren und abschmecken.

## Tipps

- Egusi erst kurz vor dem Kochen mahlen – so bleibt das Aroma erhalten.
- Wer es klassisch mag, nimmt Bitterleaf statt Spinat.
- Dazu Fufu oder Eba servieren.

## Häufige Fragen

Kann man Egusi-Suppe einfrieren?

Ja, Egusi-Suppe lässt sich gut einfrieren. Abgekühlt in verschließbare Dosen füllen, innerhalb von etwa drei Monaten verbrauchen und zum Aufwärmen langsam erhitzen, bis sie durch und durch heiß ist.

Wie lange hält Egusi-Suppe im Kühlschrank?

Gut gekühlt und abgedeckt 2–3 Tage. Mit geräuchertem oder frischem Fisch besser innerhalb von 1–2 Tagen aufessen und vor dem Servieren gründlich aufkochen.

Womit kann ich Spinat in Egusi-Suppe ersetzen?

Klassisch wird Bitterleaf verwendet. Blattspinat ist die einfache Variante, die du in jedem Supermarkt bekommst.

Was isst man zu Egusi-Suppe?

Egusi wird mit einem Swallow gegessen, zum Beispiel Fufu oder Eba. Wie du beides zubereitest, steht im Rezept für Fufu, Eba und Kokonte.

### Zutaten aus unserem Shop

- Bigi Mama Egusi ganz 100 g – Melonenkerne
- Bigi Mama Palmöl 500 ml
- Bigi Mama Crayfish gemahlen 100 g
- Bigi Mama Dawa Dawa (Sumbala / Iru) ganz 200 g
- MAGGI Star Seasoning Nigeria 100 × 4 g Würfel



Scannen & einkaufen

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

[10eleven.de/rezepte/egusi-suppe/](https://10eleven.de/rezepte/egusi-suppe/)