

FUFU & BEILAGEN

Fufu, Eba und Kokonte zubereiten – so gelingt's ohne Klümpchen



VORBEREITUNG
5 Min.

KOCHEN
10 Min.

GESAMT
15 Min.

MENGE
4 Portionen

Fufu ist der Oberbegriff für feste, glatte Teige („Swallow“), die in West- und Zentralafrika zu Suppen gegessen werden. Mit Instant-Mehl aus Kochbanane oder Cocoyam dauert es nur wenige Minuten – ganz ohne Mörser.

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Instant-Fufu-Mehl (Plantain oder Cocoyam)
- ca. 500 ml Wasser
- für Eba: Gari und kochendes Wasser (etwa 1 : 1)
- für Kokonte: 250 g Kokonte-Mehl und ca. 600 ml Wasser

Zubereitung

- 1 Fufu: Wasser in einem Topf aufkochen, Hitze auf mittlere Stufe reduzieren.
- 2 Fufu-Mehl nach und nach einstreuen und mit einem kräftigen Holzspatel 5–8 Minuten rühren und gegen den Topfrand drücken, bis der Teig glatt und elastisch ist.
- 3 Zu fest? Einen Schluck heißes Wasser einarbeiten. Zu weich? Etwas Mehl nachgeben. Mit nassen Händen zu Kugeln formen.
- 4 Eba: Gari in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser knapp bedecken, 1 Minute quellen lassen und kräftig glatt rühren.
- 5 Kokonte: Mehl mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, in leicht köchelndes Wasser geben und unter Rühren ca. 10 Minuten garen, bis ein fester Teig entsteht.

Tipps

- Die genauen Mengen stehen auf der Packung – Mehle unterscheiden sich etwas.
- Fufu in Frischhaltefolie gewickelt bleibt länger warm.
- Klassische Begleiter: Egusi, Okra, Light Soup, Groundnut Soup und Palm Nut Soup.

Häufige Fragen

Wie bekomme ich Fufu ohne Klümpchen hin?

Das Mehl nach und nach einstreuen und kräftig mit einem Holzspatel rühren und gegen den Topfrand drücken. Bei Kokonte das Mehl vorher mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, bevor es ins köchelnde Wasser kommt.

Was ist der Unterschied zwischen Fufu, Eba und Kokonte?

Alle drei sind Swallows, also feste Teige zu Suppen. Instant-Fufu wird aus Kochbananen- oder Cocoyam-Mehl gerührt, Eba aus Gari mit kochendem Wasser und Kokonte aus Maniokmehl, das ca. 10 Minuten gegart wird.

Kann man Fufu aufbewahren und aufwärmen?

Am besten schmeckt Fufu frisch. Reste in Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank lagern, innerhalb von 1–2 Tagen essen und vor dem Servieren gründlich erhitzen, zum Beispiel in der Mikrowelle oder über Dampf.

Wie viel Wasser brauche ich für Fufu-Mehl?

Als Richtwert etwa 500 ml Wasser auf 250 g Instant-Fufu-Mehl. Die genauen Mengen stehen auf der Packung, denn Mehle unterscheiden sich etwas.

Zutaten aus unserem Shop

- African Beauty Fufu Plantain 681 g – Kochbananen-Fufu
- African Beauty Fufu Cocoyam 681 g – Instant-Fufu
- Bigi Mama Fufu Plantain 700 g – Kochbananen-Fufu
- Bigi Mama Gari Yellow 900 g – gelbes Maniok-Granulat
- Bigi Mama Kokonte Maniokmehl 900 g



Scannen & einkaufen

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

10eleven.de/rezepte/fufu-eba-kokonte/