

## HAUPTGERICHTE

# Ghanaischer Makrelen-Stew mit Zomi-Palmöl



VORBEREITUNG  
10 Min.

KOCHEN  
20 Min.

GESAMT  
30 Min.

MENGE  
3 Portionen

Makrele in Tomatensauce aus der Dose ist die Grundlage vieler schneller Stews in Ghana. Zomi-Palmöl, Ingwer und Chili machen daraus ein vollwertiges Gericht.

## Zutaten für 3 Portionen

- 1 Dose Makrele in Tomatensauce (425 g)
- 3 EL Zomi-Palmöl
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Tomaten
- 1 Chili
- Salz

## Zubereitung

- 1 Palmöl erhitzen, Zwiebel und geriebenen Ingwer anbraten.
- 2 Tomatenmark 3 Minuten mitbraten, Tomaten und Chili zugeben und 10 Minuten köcheln lassen.
- 3 Makrele samt Sauce zugeben, vorsichtig unterheben und 5 Minuten erwärmen.

## Tipps

- Dazu Reis, Kenkey, Yam oder gekochte Kochbananen.
- Mit gekochten Eiern wird der Stew noch reichhaltiger.

## Häufige Fragen

Wie lange hält Makrelen-Stew im Kühlschrank?

Gut gekühlt und abgedeckt höchstens 1–2 Tage. Vor dem Essen gründlich erhitzen.

Womit kann ich Zomi-Palmöl ersetzen?

Mit anderem roten Palmöl oder, wenn nötig, mit neutralem Pflanzenöl. Dann fehlt allerdings das typische Aroma und die rote Farbe.

Was isst man zu Makrelen-Stew?

Reis, Kenkey, Yam oder gekochte Kochbananen.

Kann ich Eier in den Stew geben?

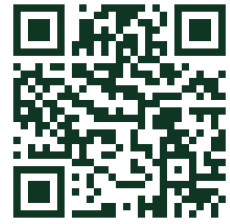
Ja, mit hart gekochten Eiern wird der Stew reichhaltiger. Einfach geschält zum Schluss mit erwärmen.

### Zutaten aus unserem Shop

- Endless Love Makrele in Tomatensauce 425 g
- Zomi Ghana Fresh Palmöl 500 ml
- Gino Tomatenmark 400 g – doppelt konzentriert

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

[10eleven.de/rezepte/makrelen-stew/](https://10eleven.de/rezepte/makrelen-stew/)



Scannen & einkaufen