

SUPPEN & EINTÖPFE

Palmnuss-Suppe (Abenkwan) mit Kokonte



VORBEREITUNG
15 Min.

KOCHEN
50 Min.

GESAMT
65 Min.

MENGE
4 Portionen

Abenkwan ist die ghanaische Variante der Palmnuss-Suppe: etwas dünner als Banga, mit Tomaten und Zwiebeln gekocht und klassisch mit Fufu oder Kokonte gegessen.

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Palmsauce
- 600 g Rind- oder Ziegenfleisch
- 1 Zwiebel
- 3 Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1–2 Chilis
- 2 Würzwürfel
- 1 l Wasser
- Salz

Zubereitung

- 1 Fleisch mit halber Zwiebel, 1 Würzwürfel und Salz 10 Minuten dünsten.
- 2 Tomaten, restliche Zwiebel und Chili im Topf mitkochen, bis sie weich sind, dann herausnehmen und pürieren.
- 3 Palmsauce mit Wasser glatt rühren, mit dem Püree und Tomatenmark zum Fleisch geben.
- 4 30–40 Minuten köcheln lassen, bis sich Öl an der Oberfläche zeigt. Mit Würzwürfel und Salz abschmecken.

Tipps

- Geräucherter Fisch oder Krabben machen die Suppe noch aromatischer.
- Kokonte oder Fufu dazu servieren.

Häufige Fragen

Was ist der Unterschied zwischen Abenkwan und Banga Soup?

Abenkwan ist die ghanaische Palmnuss-Suppe, etwas dünner als Banga und mit Tomaten und Zwiebeln gekocht.

Kann man Abenkwan einfrieren?

Ja. Abgekühlt in Dosen einfrieren, innerhalb von etwa drei Monaten verbrauchen und gründlich aufkochen.

Wie lange hält Palmnuss-Suppe im Kühlschrank?

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

Was isst man zu Abenkwan?

Klassisch Kokonte oder Fufu.

Zutaten aus unserem Shop

- Palmsauce (Palm Nut Cream) – 400 g / 800 g
- Bigi Mama Kokonte Maniokmehl 900 g
- Gino Tomatenmark 400 g – doppelt konzentriert
- Jumbo Würzwürfel Dose 120 × 10 g (100 + 20 gratis)

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

10eleven.de/rezepte/palmnuss-suppe-abenkwan/



Scannen & einkaufen