

SUPPEN & EINTÖPFE

Red Red – ghanaischer Bohneneintopf mit Kochbanane



VORBEREITUNG
15 Min.

KOCHEN
70 Min.

GESAMT
85 Min.

MENGE
4 Portionen

Red Red verdankt seinen Namen dem roten Palmöl und den frittierten reifen Kochbananen, die dazu serviert werden. Ein günstiges, sättigendes Alltagsgericht aus Ghana.

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g getrocknete Bohnen (z. B. braune Bohnen)
- 80 ml Zomi oder rotes Palmöl
- 1 Zwiebel
- 3 Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Scotch-Bonnet-Chili
- 1 Brühwürfel
- Salz
- 3 reife Kochbananen zum Frittieren

Zubereitung

- 1 Bohnen über Nacht einweichen, dann in frischem Wasser ca. 45–60 Minuten weich kochen.
- 2 Palmöl erhitzen, Zwiebel glasig braten, Tomaten, Tomatenmark und Chili zugeben und 10 Minuten einkochen.
- 3 Bohnen mit etwas Kochwasser zugeben, mit Brühwürfel und Salz würzen und 10 Minuten köcheln lassen.
- 4 Kochbananen in Scheiben schneiden und goldbraun frittieren. Zu den Bohnen servieren.

Tipps

- Mit Gari bestreut wird Red Red noch sättigender.
- Zomi-Palmöl bringt das typisch ghanaische Aroma.

Häufige Fragen

Kann ich Dosenbohnen für Red Red nehmen?

Ja, vorgegarte Bohnen aus der Dose oder dem Glas sparen Einweich- und Kochzeit. Gut abspülen und im Eintopf etwa 10 Minuten mitköcheln lassen.

Müssen getrocknete Bohnen eingeweicht werden?

Ja, über Nacht einweichen, das Wasser wegschütten und die Bohnen in frischem Wasser vollständig weich kochen. Rohe oder nicht ganz gare Bohnen sollte man nicht essen.

Wie lange hält Red Red im Kühlschrank?

Der Bohneneintopf hält abgedeckt 2–3 Tage und lässt sich auch einfrieren. Die frittierten Kochbananen schmecken frisch am besten.

Womit kann ich Zomi-Palmöl ersetzen?

Mit anderem roten Palmöl. Zomi bringt das typisch ghanaische Aroma, normales rotes Palmöl gibt aber ebenfalls Farbe und Geschmack.

Zutaten aus unserem Shop

- Bigi Mama Braune Bohnen (Dutch Brown Beans) 900 g
- Zomi Ghana Fresh Palmöl 500 ml
- Bigi Mama Tomatenmark 210 g
- MAGGI Chicken Würztabletten 60 × 10 g

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

10eleven.de/rezepte/red-red/



Scannen & einkaufen