

FUFU & BEILAGEN

Tuwo Shinkafa aus Reismehl



VORBEREITUNG
2 Min.

KOCHEN
15 Min.

GESAMT
17 Min.

MENGE
3 Portionen

Tuwo Shinkafa ist ein weicher Swallow aus Nordnigeria, traditionell aus klebrigem Reis gestampft. Mit Reismehl geht es deutlich schneller.

Zutaten für 3 Portionen

- 250 g Reismehl
- ca. 600 ml Wasser

Zubereitung

- 1 400 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
- 2 Reismehl mit dem restlichen kalten Wasser glatt rühren und unter ständigem Rühren in das kochende Wasser geben.
- 3 Bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten kräftig rühren, bis ein glatter, weicher Teig entsteht.
- 4 Mit einer nassen Schale zu Kugeln formen.

Tipps

- Bei Bedarf einen Schluck heißes Wasser einarbeiten.
- Dazu passen Okra-Suppe, Miyan Kuka oder Groundnut Soup.

Häufige Fragen

Was isst man zu Tuwo Shinkafa?

Okra-Suppe, Miyan Kuka oder Groundnut Soup.

Wie wird Tuwo Shinkafa ohne Klümpchen?

Das Reismehl erst mit kaltem Wasser glatt rühren und dann unter ständigem Rühren ins kochende Wasser geben. 8–10 Minuten kräftigiterrühren.

Was tun, wenn der Teig zu fest ist?

Einen Schluck heißes Wasser einarbeiten unditerrühren, bis er glatt und weich ist.

Kann ich Tuwo Shinkafa aufwärmen?

Am besten frisch essen. Reste in Folie gewickelt im Kühlschrank lagern, innerhalb von 1–2 Tagen essen und gründlich erhitzen.

Zutaten aus unserem Shop

- Bigi Mama Reismehl 900 g

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

10eleven.de/rezepte/tuwo-shinkafa/



Scannen & einkaufen