

Rezept-Idee aus Tansania



Mchuzi wa kamba – Garnelen in Kokossoße

Die tansanische Küche ist vielfältig: im Landesinneren isst man eher herzhaft und sättigend, während es an der Swahili-Küste eher leichte Gerichte gibt, die aber ebenso nahrhaft und sättigend sind, ebenso sind in der Region die asiatischen Einflüsse sehr deutlich.

Mchuzi wa kamba ist eines der Gerichte, was an der Swahili-Küste oft serviert wird. Die dortigen Mangrovenwälder bieten einen idealen Brutplatz für Shrimps, deswegen sind sie günstig und häufig verfügbar. Die Swahili-Kultur wurde von dem Handel des indischen Ozeans geprägt, weswegen die Küche dort oft mit aromatischen Gewürzen verfeinert wird, die die Händler damals mitbrachten, als sie sich ansiedelten. Zu dem Gericht eignet sich Chapati, ein Fladenbrot, oder Reis als Beilage.

So wird's gemacht:

Die Garnelen putzen und in Stücke schneiden. Die Köpfe und Schale in etwas heißer Butter 4 Minuten rösten und mit etwas Weißwein ablöschen. Die Garnelen und Butter in ein Sieb gießen und den Sud auffangen. Der Ingwer wird mit der Schale gerieben, die Zwiebeln und Tomaten werden gewürfelt und der Knoblauch fein gehackt. 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Garnelenstücke, Ingwer und Zwiebeln anbraten, dabei die Kurkuma hinzugeben. Grobes Meersalz, schwarzen Pfeffer und Piment mörsern. Sobald die Garnelen fast gar sind (innen noch etwas glasig), den Zimt, die Nelke, und Zitronenschale hinzufügen und kurz anbraten. Mit dem zuvor aufgefangenen Sud ablöschen, Knoblauch, Tomaten und Kokosmilch hinzufügen und weitere 5 Minuten garen. Zum Schluss mit Salz abschmecken und servieren.

Sie brauchen:

Zutaten für 2 Portionen

- 300 g Garnelen mit Kopf und Schale
- 1 EL Butter
- 2 EL Weißwein
- 1 cm Ingwer
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Messerspitzen Nelke
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 Messerspitze Zimt
- 1/2 TL Zitronenschale
- 1/2 TL grobes Meersalz
- 1/2 TL Paradieskörner (oder schwarzer Pfeffer)
- 1/2 TL Piment, gemahlen
- 150 ml Kokosmilch
- Olivenöl zum Anbraten