

TIGA DIGA NA MIT HIRSE

aus Mali

In Mali wird Hirse oft gemeinsam mit einer reichhaltigen Erdnusssoße gegessen – der Tiga Diga Na. Neben Erdnüssen sind hier auch Tomaten, Spinat und andere Gemüse zu Hause. Der feste Hirsebrei mit Soße wird nur mit der rechten Hand gegessen. Die linke gilt – wie in vielen muslimischen Ländern – als unrein.



© ADRA Deutschland

ZUTATEN

- 2 EL Palmöl
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Kürbis, z. B. Hokkaido
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 1 Stück Spitzkraut
- 3 EL Erdnusscreme
- 1 Msp Cayennepfeffer
- Meersalz
- 1/2 TL schwarzes Pfeffer
- 3 Lorbeerblätter
- 2 Hände Blattspinat
- 100 g Hirse

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Das Palmöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Knoblauch glasig dünsten. Den Kürbis grob würfeln und mit Tomatenmark, gehackten Tomaten und der Gemüsebrühe in den Topf geben. Alles gut vermengen. Das Spitzkraut grob würfeln und zusammen mit der Erdnusscreme und den Gewürzen hinzufügen. Den Deckel auflegen und garen, bis der Kürbis weich ist. Währenddessen die Hirse nach Packungsanweisung zubereiten. Kurz vor Ende der Garzeit den Blattspinat in den Eintopf rühren. Das Gericht nochmals gut abschmecken.