

Zutaten

- 1 Fisch (Tilapia)
- 2 Liter Wasser
- 2 Dose/n Tomate(n)
- 1 Dose Tomate(n), pürierte
- Chili nach Geschmack
- ½ Flasche Öl (Palmöl)
- 2 EL Erdnussbutter
- Öl (Erdnussöl) zum Frittieren

Tilapia (Fischsuppe)

Zubereitung:

Das Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Die Tomaten und das Tomatenmark langsam einfügen. Danach das Palmöl dazugeben - am besten einen Gummi-handschuh anziehen; da das Öl nicht so leicht von der Haut weggeht und anschließend die Erdnussbutter unterrühren. Den Fisch in die Suppe geben und mit Chili pikant würzen. Circa 45 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen, dann noch einmal mit Salz und Chili abschmecken.

Dazu isst man Kartoffelbrei oder Fufu (ein Brei aus Maniok oder Yams mit Kochbananen).


SO KOCHEN WASSERLE
MITARBEITER*INNEN

