

Ein kulinarischer Ausflug nach **Uganda**

Luwombo – Ugandischer Erdnusseintopf im Bananenblatt

Zutaten (4 Portionen)

800 g Hähnchenbrustfilet	20 g Frühlingszwiebeln
Salz, schwarzer Pfeffer	5 g Chilischote (frisch), optional
½ Zitrone	200 g Erdnussmus
Bananenblätter (frisch) oder alternativ	200 ml Kokosmilch
Alufolie	200 ml Wasser
150 g Zwiebeln	2 EL Pflanzenöl
12 g Knoblauch (frisch)	1 TL Paprikapulver, edelsüß
10 g Ingwer (frisch)	1 TL Currypulver
200 g Tomaten	½ TL Kreuzkümmel
150 g Süßkartoffel	2 Lorbeerblätter
120 g rote Paprika	



So gelingt es:

1. Hähnchenbrust kalt abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und 10 Minuten ziehen lassen.
2. Bananenblätter in Stücke von ca. 30 × 30 cm schneiden und kurz über offener Flamme oder in einer heißen Pfanne erwärmen, bis sie weich und biegsam sind. Alternativ: Alufolie in gleicher Größe zuschneiden.
3. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Tomaten würfeln. Süßkartoffeln und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln und bei Bedarf Chili fein schneiden.
4. Erdnussmus mit Kokosmilch und Wasser glattrühren, bis eine cremige, gießbare Sauce entsteht.
5. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln glasig anbraten. Knoblauch, Ingwer und Chili kurz mitdünsten. Tomaten zugeben und 5 Minuten köcheln lassen, bis sie zerfallen.
6. Paprikapulver, Currypulver, Kreuzkümmel und Lorbeerblätter einrühren, danach die Erdnuss-Kokos-Mischung unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5 Minuten köcheln lassen.
7. Süßkartoffeln, Paprika und Frühlingszwiebeln unter die Sauce heben und 3–4 Minuten mitschmoren.
8. Hähnchenstücke mit etwas Gemüse in die Mitte eines Bananenblatts oder eines Alufolienstücks geben, großzügig mit Sauce übergießen und zu einem festen Päckchen einschlagen (bei Bedarf mit Küchengarn sichern).
9. Die Päckchen im Dämpfeinsatz bei kleiner bis mittlerer Hitze 60–75 Minuten dämpfen, bis das Hähnchen gar ist – zwischendurch den Wasserstand prüfen. Alternativ im Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 45–50 Minuten garen.
10. Päckchen 5–10 Minuten ruhen lassen, öffnen und servieren.

