

## Essen aus anderen Ländern

### *Akkara – Westafrikanische Bohnenbällchen*

#### Aus was?

- \* 1 Tasse Augenbohnen (Black-Eyed-Beans-Bohnenkerne, getrocknet)
- \* 1 kleine Chilischote oder Chilipulver (1/2 Tl.)
- \* 1 Zwiebel, 1 Lauchzwiebel und Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)
- \* Salz, Pfeffer
- \* Öl

#### Wie?

- \* Die Bohnenkerne mit kochendem Wasser übergießen (die Kerne sollten gut mit Wasser bedeckt sein) und eine Stunde ziehen lassen.
- \* Zwiebel, Chilischote und die restlichen Zutaten sehr fein schneiden. Mit den Gewürzen mischen. Achtung: Wenn du die Chilischote schneidest, ziehe dir am besten Gummihandschuhe an und fass dir nicht ins Gesicht!
- \* Mit einem Pürierstab die Bohnenkerne pürieren und die anderen Zutaten danach untermischen.
- \* Mit einem Teelöffel kleine Bällchen abstechen und in das siedende Öl geben. Die Bällchen frittieren, bis diese eine goldbraune Farbe haben. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
- \* Dazu passt gut ein Dip aus Zwiebeln und Ketchup oder aus Mayonnaise mit Kräutern.



Foto: privat

#### Warum selbst machen und nicht kaufen?

- ♥ Dies Gericht kannst du hier kaum kaufen. Daher mache es selbst. Bohnen enthalten viel Eisen, das brauchst du, damit dein Körper deine Organe mit ausreichend Sauerstoff versorgen kann.