

Ibihaza – Ruandischer Eintopf für den Herbst

Der Herbst ist da. Mit ihm farbige Blätter und die Kürbiszeit. Wenn es draussen grau und neblig ist, freuen sich alle über einen warmen Eintopf, den man auch gut während der Pfadiaktivität kochen kann. Dieses Mal kommt unser Rezept direkt aus Ruanda. In der einfachsten Form besteht es nur aus Kürbis und Bohnen, es gibt aber unzählige Variationen dieses ruandischen Klassikers. Für unsere leckere Ibihaza wird der Kürbis mit Kichererbsen, Tomaten und Erdnussbutter ergänzt.

TEXT UND FOTOS: KERSTIN FLEISCH / CAYENNE





Und so geht's ...

Das brauchst du:

Rezept für 4 Personen

- ☐ 800 g Kürbis
- ☐ 240 g gekochte Kichererbsen oder Bohnen (rote oder weisse)
- ☐ 200 g Tomaten
- ☐ 2 Zwiebeln
- ☐ 600 ml Gemüsebouillon
- ☐ 2–4 EL Erdnussbutter
- ☐ 1 Bund Koriander (oder glatte Petersilie)
- ☐ Pfeffer
- ☐ Paprikapulver
- ☐ Kreuzkümmel
- ☐ Salz (optional)
- ☐ Speiseöl

1. Die Zwiebeln fein würfeln, den Kürbis und die Tomaten in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Zudem den Koriander / die Petersilie fein hacken.
2. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Dann die Tomaten dazu geben und auf mittlerer Stufe einige Minuten mitdünsten.
3. Paprikapulver und Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitrösten. Dabei gut umrühren, damit die Gewürze nicht anbrennen.
4. Die Kürbiswürfel dazu geben und umrühren. Dann mit der Gemüsebouillon ablöschen, sodass das Gemüse knapp bedeckt ist. Alles zum Kochen bringen und die Kichererbsen/Bohnen dazugeben.
5. Alles auf mittlerer Stufe, halb zugedeckt köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Das dauert ca. 15 Minuten. Zwischendurch umrühren.
6. Die Erdnussbutter dazu geben und gut umrühren. Nochmals 5–10 Minuten köcheln lassen. Falls die Flüssigkeit zu dick wird, noch etwas Wasser hinzugeben.
7. Mit Pfeffer und evtl. Salz abschmecken und den Koriander / die Petersilie dazu geben, einige Blätter zur Dekoration auf die Seite legen. Fertig!

Serviert wird Ibihaza
mit Reis, Ugali, Hirse
oder mit Fladenbrot.

Dieses Ibihaza Rezept ist vegan und kann mit der richtigen Gemüsebouillon auch glutenfrei sein. Es kann auch ohne die Erdnussbutter gemacht werden.