

Afrika-Rezept

Fair gekocht und heiss gegessen... Rezept aus unserem Afrika-Kochbuch

Sorgho-Salat mit Ananas und Peperoni

100 g Sorgho
2 dl Wasser
1 Lorbeerblatt
2 EL Olivenöl extra nativ
1 Süsskartoffel
je 1 rote, grüne und gelbe Peperoni/Paprikaschote,
entkernt und klein gewürfelt
1 TL Kräutermeersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer
2 EL Tomatensaft
1 mittelgrosse rote Zwiebel
1 Baby-Ananas
3 EL Arganöl oder Haselnussöl
1 EL Fruchtestig



© JLBPhoto

- 1) Sorgho in einem Sieb mit kaltem Wasser überbrausen, dann in eine Schüssel geben und mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Anderntags Sorgho in Sieb geben und erneut mit kaltem Wasser überbrausen. Wasser und Lorbeerblatt aufkochen, Sorgho zugeben, 40 Min. bei schwacher Hitze weich kochen. Zugedeckt zur Seite stellen.
- 2) Süsskartoffel schälen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden, in einer Bratpfanne im Öl knusprig braten, beiseite stellen.
- 3) Die Peperoni in der Kartoffelpfanne bei mittlerer Hitze 5 Min. braten, würzen, mit dem Tomatensaft ablöschen.
- 4) Die Zwiebel in feine Streifen schneiden.
- 5) Die Ananas oben und unten kappen, dann schälen, Augen ausstechen, die Frucht längs halbieren, den harten Teil entfernen, Fruchtfleisch würfeln.
- 6) Alle Zutaten vermengen.

Dieser Salat passt wunderbar zu Grilladen. Anstelle von Sorgho kann auch Goldhirse verwendet werden.

Weitere verlockende Rezepte finden Sie in unserem Afrika-Kochbuch