

Traditionelles Rezept aus Papua-Neuguinea – Huhn & Gemüse Mumu

Mumu ist eine Art des Kochens in Papua-Neuguinea, bei der das Essen traditionell in einem Topf über Kohlen oder direkt in Erdöfen (Mumus) gekocht wird.

Rezeptmenge: Für 6 bis 8 Personen

Zubereitungszeit: Etwa 45 Minuten

Zutaten:

- 6-8 große Hühnerkeulen
- 25 g Knoblauch, fein gerieben
- 20 g rote Chilischoten, fein gehackt
- 30 g Ingwer, fein gerieben
- 200 g Karotten, in 1x5 cm dicke Streifen geschnitten
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Pfeffer
- 1 Teelöffel Kurkuma
- 400 ml Kokosnussmilch
- 700 g Spinat, gewaschen und Wurzeln entfernt
- 2 Frühlingszwiebeln, gewaschen und in dünne Scheiben geschnitten



Zubereitung:

1. Hähnchen in einen großen Topf auf großer Flamme legen und zu drei Viertel mit Wasser bedecken.
2. Feingehackte Chilischoten, Knoblauch und die Hälfte des Ingwers hinzufügen. Abdecken & zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren & 10 Minuten köcheln lassen.
3. Die Karotten hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis das Huhn zart ist. Salz, Pfeffer, Kurkuma und die Hälfte der Kokosnussmilch hinzufügen und durchrühren.
4. Den Spinat auf die Hähnchenmischung geben und den restlichen Ingwer und die restliche Kokosmilch hinzufügen.
5. Den Spinat sanft in die Flüssigkeit drücken.
6. Unbedeckt bei schwacher Hitze weitere 10 Minuten köcheln lassen, dabei vorsichtig den Spinat leicht andrücken, aber nicht umrühren.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Frühlingszwiebeln garnieren.

Anmerkungen:

Spinat kann durch jedes grüne Blattgemüse ersetzt werden wie Rote Bete, Grünkohl, Chinakohl, Bokchoi usw.

Dazu werden Kartoffeln serviert, die in der gleichen Brühe mitgekocht, aber in einem anderen Topf angerichtet werden.