



## **Pilé - Kartoffelstampf mit roten Bohnen**

### **Zutaten:**

Für ca. 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 400 kg gekochte rote Bohnen (zb Kidney aus der Konserve)
- 1 kleine Zwiebel
- Majanga - Getrocknete Garnelen (aus dem Afroshop)
- 200 Palmöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 frischer Piment/Chili Schote
- Wasser

### **Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen.
2. In der Zwischenzeit die Bohnen vorbereiten und beiseitelassen.
3. Zwiebeln schneiden
4. Die getrockneten Garnelen ca. 2 Minuten in einer Pfanne kurz grillen und beiseitestellen
5. Das Palmöl in einem Kochtopf geben mit Zwiebel, Salz und das Piment kurz andünsten
6. Das Piment herausnehmen
7. Die gekochten Kartoffeln hinzufügen und gut vermischen
8. Gebrillten Garnelen und Pfeffer hinzu und gut beimischen
9. Mit einen Rührstab oder einem Kartoffelstampfer zu einem Püree stampfen
10. Bohnen hinzufügen und gut vermischen
11. Abschmecken und bei Bedarf nachsalzen. Fertig

Bon appétit!

Dein Fadi