Bredes Mafanas oder Romazava

Dies kann man als madagassisches Nationalgericht bezeichnen, denn es wird überall im Land und ständig gegessen. *Bredes* ist die Bezeichnung für die verschiedenen grünen Blattgemüse und *Romazava* der Name des Gerichtes. Leider sind bei uns nicht die entsprechenden Blätter erhältlich, die oft an Zweigen mit kleinen gelben Blüten hängen. Diese Blüten werden auch mitgekocht und haben einen überraschend scharfen und geradezu beissenden Geschmack. Die Originalversion lässt sich relativ gut mit Wasserkresse, jungen, zarten Spinatblättern, oder auch dunkleren grünen Blattgemüsen die Sie unter Umständen in chinesischen Spezialitäten-Geschäften finden, nachkreieren.

—

ZUTATEN

- 1,2 kg Fleisch, gewürfelt (Rind, aber auch Schwein, Huhn oder Fisch)
- 250 g Wasserkresse oder junge Spinatblätter oder halb/halb
- 3 grosse Tomaten
- 1 grosse Zwiebel
- 3–4 Knoblauchzehen
- ca. 5 cm langes Stück Ingwer
- 1 Brühwürfel in 1 Liter Wasser aufgelöst
- etwas Öl (Sonnenblumen oder Erdnuss)
- Salz und Pfeffer

—

ZUBEREITUNG

Braten Sie die Fleischstückchen in etwas Öl an. Die Zwiebel klein schneiden, die Tomaten enthäuten und würfeln, Knoblauch und Ingwer zerdrücken und alles zum Fleisch geben. Bei mittlerer Hitze alles kurz anbraten, dann die Brühe zugeben. Mit geschlossenem Deckel etwa 1½ Stunden köcheln lassen – bis das jeweilige Fleisch gar ist. Wasserkresse oder Spinat gut abwaschen und ggf. etwas kleinrupfen. Dieses in den Topf geben und nach Geschmack Salz zufügen. Falls nötig, noch mal etwas Wasser zugeben. Noch weitere 15 Minuten auf mittlerer Hitze kochen und dann mit Pfeffer abschmecken.

Dieses Gericht wird als Variante auch gerne mit weissen Bohnen gekocht: *«Romazava viande aux haricots blanc»*. In diesem Fall weichen Sie die Bohnen über Nacht ein und giessen das Fleisch mit Wasser – aber nicht mit Brühe – auf und fügen die Bohnen hinzu. Wenn die Bohnen gar sind, dann geben Sie einen Brühwürfel hinzu oder schmecken nur mit Salz und Pfeffer ab.