

## **„Mchuzi wa kamba“ – Shrimp-Sauce mit Kokosmilch**

Die Mangroven entlang der Swahili- Küste sind die ideale Brutstelle für Shrimps, die dadurch günstig und häufig verfügbar sind. So verwundert es nicht, dass die kleinen Krustentiere einen festen Platz im Menüplan der Swahili einnehmen.

**500 g Shrimps**  
**1 Zwiebel**  
**1/2 Dose Kokosmilch**  
**3 Tomaten**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 EL Kreuzkümmel**  
**1/2 TL Schwarzer Pfeffer**  
**etwas Zimt**  
**3 – 4 Nelken**  
**1 Prise Kurkuma**  
**3 – 4 Kardamom-Kapseln**  
**Salz zum Abschmecken**  
**1 fingerlanges Stück Ingwer**  
**etwas Öl für die Pfanne**

Die Shrimps werden gesäubert und je nach Größe in kleine Stücke geschnitten. Der Ingwer wird geraspelt und zusammen mit der geschnittenen Zwiebel, den Shrimps und dem Kurkuma in einer Pfanne mit etwas Öl angebraten. Die Gewürze mahlen/mörsern und wenn die Shrimps gar sind, ebenfalls in die Pfanne geben.

Kurz anbraten, dann den gepressten Knoblauch, die geschälten und geschnittenen Tomaten und die Kokosmilch hinzufügen.

Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz abschmecken und fertig!

Dazu passen Reis, Chapati, Maandazi oder einfaches Weißbrot.