



Rinderhüfte in große Würfel schneiden und im Topf scharf anbraten. Ablöschen mit Wasser. Pro Person eine ganze geschälte Zwiebel und eine ganze (von der weissen Haut gereinigte) Knoblauchknolle zugeben, zudem etwas Lorbeer. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze ca. 1 bis 1,5 Stunde(n) köcheln lassen. Gehackte Tomaten und Okraschoten aus der Dose zugeben und noch etwas weiterköcheln lassen. Endgültig abschmecken.

Durch den Knoblauch bekommt das Ganze einen relativ „flachen“ Geschmack was dazu verführen könnte zu übersalzen. Der nun weichgekochte Knoblauch kann mit der Zunge aus den Zehen gedrückt werden, ist cremig und eine Köstlichkeit.

Beilage: Reis