



Goat Muchomo - Gegrilltes Ziegenfleisch

- **Küche:**Afrikanisch
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Übersetzt bedeutet Muchomo ‚Fleisch am Spieß‘. Dabei handelt es sich um ein traditionelles Fleischgericht aus Uganda. Es wird in der Regel mit Ziege und diversen Gemüsesorten wie Zwiebeln und Sellerie zubereitet. Das Fleisch wird in der Regel vorgekocht und anschließend auf Spießen gegrillt.

Als Beilagen werden gerne Matoke gereicht und dazu eine afrikanische Erdnuss-Soße.

Zutaten

- 800-1000 Gramm Ziegenfleisch, gewürfelt
- 4 Zwiebeln
- 2 Stangen Sellerie
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Grillgewürze
- Sojasauce

Sofern Sie kein Ziegenfleisch beim Metzger Ihrer Wahl finden können, kann wahlweise auch auf Lamm zurückgreifen.

Zubereitungsart

Schritt1

Das Ziegenfleisch mit geviertelten Zwiebeln, Sellerie und Knoblauch in gesalzenem Wasser garen.

Schritt2

Das Fleischwürfel mit dem Gemüse anschließend scharf anbraten oder grillen.

Schritt3

Mit Sojasoße und den Gewürzen abschmecken.

Gönnen Sie Ihren Geschmacksknospen eine kulinarische Reise nach Uganda und probieren Sie dieses Gericht. Ein wahrer Hochgenuss für Fleisch-Liebhaber.

Rezeptart: Fleischgerichte, Grillrezepte für Fleisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/goat-muchomo-gegrilltes-ziegenfleisch/>