



Ludwigshafener Leibgerichte

Kochempfehlungen von bekannten Ludwigshafenern – das servieren wir an dieser Stelle. Diesmal präsentiert Céphas Bansah, König von Hohoe Gbi Traditional Ghana, der als Kfz- und Landmaschinenmeister eine Werkstatt in Mundenheim besitzt, ein traditionelles Gericht aus seiner Heimat, der Voltaregion in Ghana, Westafrika.



Céphas Bansah
König von Hohoe Gbi
Traditional Ghana



Rindfleisch mit Gemüse, Jamswurzel und Kochbananen

„Was für uns Pfälzer die
Kartoffel ist, sind für
Westafrikaner Jamswur-
zel und Kochbananen. Sie

schmecken fantastisch und lie-
fern wertvolle Mineralien. Ihre Kombination mit Gemüse
und einer scharfen Fleischsoße ist mein Leibgericht.“

Das wird gebraucht (6 Personen)

1,2 Kilo Rindfleisch zum Schmoren,
Rinderknochen, 3 Zwiebeln, gehackt,
6 Zehen Knoblauch, gehackt, Palmöl,
Salz, Atadi (rote gemahlene Pfeffer-
schoten), 500 Gramm Kontombre
(alternativ Blattspinat), 10 Garden Egg
(Eierfrucht), 1 Jamswurzel, 6 gelbe,
feste Kochbananen

So geht's

Das Rindfleisch wie für Gulasch in
Stücke schneiden und zusammen mit
den Knochen, den Zwiebeln, dem
Knoblauch und den Gewürzen in Palm-

öl schmoren. Garden Egg vierteln und
in Salzwasser weich kochen, danach
zerstampfen und zusammen mit der
Hälfte des geschmorten Fleisches
noch einige Minuten weiterköcheln.
Kontombre oder Blattspinat in Salz-
wasser kochen, Wasser abgießen. Das
Gemüse unter den Rest des Fleisches
heben und noch einige Minuten ziehen
lassen. Jamswurzel schälen, in finger-
dicke Scheiben schneiden, halbieren
und in Salzwasser weich kochen. Koch-
bananen schälen, in mundgerechte
Stücke schneiden und mit Palmöl in der
Fritteuse goldbraun backen.

TIPP

„Die Zutaten gibt es in Afrikaläden in Ludwigshafen
zu kaufen. Falls etwas übrig bleibt, schmeckt es auch
noch am nächsten Tag.“

Als Oberhaupt des Stam-
mes der Ewe im Osten
Ghanas kümmert sich
Togbui Céphas Bansah,
der eine Kfz-Werkstatt
in Mundenheim betreibt,
um sein Volk in Ghana.
Den täglichen Kontakt
hält er via Internet und
Smartphone, mehrmals
im Jahr fliegt er dorthin.
Der 67-Jährige kam 1972
nach Ludwigshafen, wo
er eine Ausbildung zum
Landmaschinenmechi-
ker absolvierte. In Ghana
initiiert Bansah den Bau
von Schulen, Brücken
oder Krankenhäusern; in
LU unterstützt er Bedürf-
tige mit einer gemeinnüt-
zigen Fahrradwerkstatt.