

JOLLOF-REIS

Jollof-Reis ist ein Gericht, das in ganz Westafrika beliebt ist. Es gibt zahlreiche Varianten und in Westafrika gibt es einen Wettbewerb, welche Region das beste Rezept hat. Zum Jollof-Reis passen Poulet, Fisch oder Lamm – separat gegart oder mitgekocht.

ZUTATEN

3 EL Kokosöl
½ TL Currypulver
½ TL Zimtpulver
1 EL Paprikapulver (geräuchert)
1 EL Korianderpulver
2 Lorbeerblätter
1 Zweig Thymian
1 Sternanis
1 Bund frische Petersilie
Salz
1 cm Stück Ingwer
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenpüree
1 rote Peperoni
150 g Pelati geschnitten
400 g Reis

ZUBEREITUNG

1. Peperoni waschen und würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und klein schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Tomatenpüree darin anschwitzen.
3. Peperoniwürfel und den Reis dazugeben und mit anbraten.
4. Mit den Pelati und dem Wasser ablöschen, Gewürze hinzufügen, nach Geschmack salzen und alles für 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist.
5. Den Sternanis und die Lorbeerblätter entfernen. Mit frischer Petersilie garnieren und servieren.

