

Jollof Reis mit Huhn

einfaches Rezept (Zutaten für 3–4 Portionen)



Für den Reis:

1,5 rote Zwiebel
300 g Jasmin Reis
100 ml Rapsöl
2 El Tomatenmark
2 Lorbeerblätter
1,5 TI Currypulver
1 TI Brühepulver
2 Kartoffeln
2 Karotten

Für die Kochbananen:

2 Kochbananen
Etwas Rapsöl

Für das Huhn:

4 Hühnerschenkel
2 Knoblauchzehen
1 gelbe Zwiebel
30 g Ingwer
Salz

Für das Püree:

2 rote Paprika
2 Tomaten
1,5 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
10 g Thymian (gezupft)
1 Scotch Bonnet (oder 1–2 Chilischoten)
Salz

Zubereitung

Jollof Reis mit Huhn

1

Hühnerschenkel gut abwaschen und in einen Topf geben. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und mit so wenig Wasser wie nötig pürieren. Anschließend zum Hühnchen hinzufügen und mit Wasser bedecken. Noch etwas salzen und für 20 Minuten kochen. Das Huhn beiseitelegen und die Brühe aufbewahren.

2

Paprika und Tomaten waschen. Paprika entkernen und grob würfeln. Rote Zwiebel, Knoblauch und Tomaten schälen, grob schneiden, sodass alles zusammen in den Mixer passt. Nun mit dem Scotch Bonnet (Chillies), Thymian und etwas Salz fein pürieren.

4

Kochbananen schräg dünn schneiden und in einer Pfanne goldbraun braten (Achtung, kann schnell verbrennen). Zusammen mit Jollof und Hühnchenschenkel genießen!

3

Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Kartoffel und Karotten waschen und würfeln. Reis waschen. Nun Topf mit dem Öl erhitzen. Huhn goldbraun braten, dann herausnehmen. Mit demselben Öl die Zwiebel braten, anschließend Tomatenmark hinzufügen und lange braten (5–8 Minuten). Jetzt das Püree, Currypulver, Brühepulver und das Lorbeerblatt hinzufügen und für 5–10 Minuten köcheln lassen, sodass sich der Geschmack intensiviert. 300 ml von der Brühe zusammen mit den Kartoffeln, Karotten und dem Reis hinzufügen, einmal gut umrühren und auf mittlerer Hitze gut abgedeckt etwa 30 Minuten leicht köcheln. (Am besten mit einem Tuch oder Alufolie zusätzlich zum Topfdeckel abdecken.)

10 Minuten vor Schluss nochmal Huhn auf den Reis legen (bei Bedarf noch von der Brühe hinzufügen, bis der Reis gar ist).