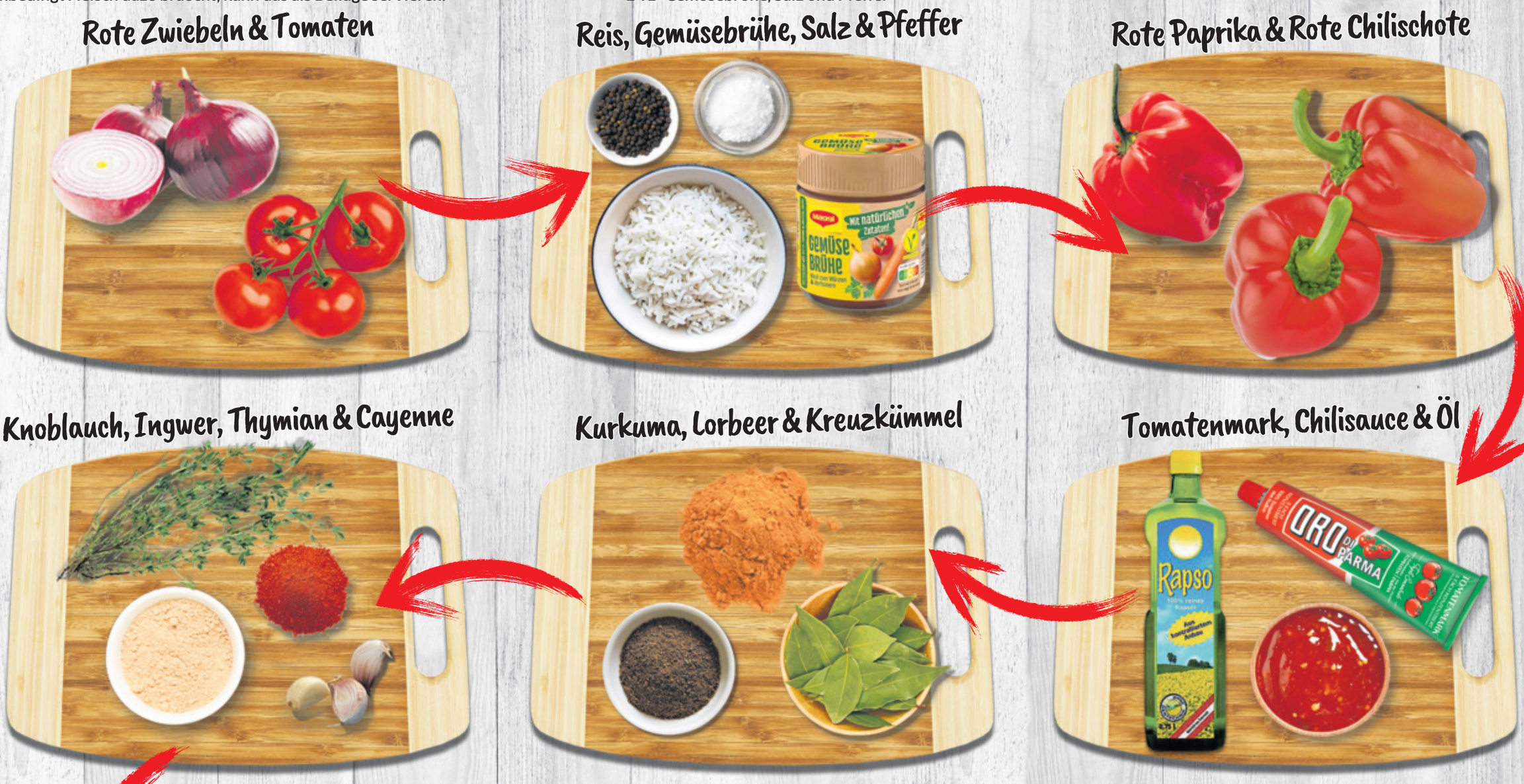
Jollof Rice: Leckeres aus Westafrika



Wenn man bei uns Rezepte aus der Küche Afrikas vorfindet, dann meistens aus Nordafrika (marokkanisch) oder aus Südafrika. Dabei hat der Kontinent kulinarisch noch viel mehr zu bieten. Wie wäre es mal mit einem Blick nach Westafrika: Im Senegal und in Nigeria, aber auch in Ghana, Gambia und an der Elfenbeinküste ist Jollof Rice ein sehr beliebtes Gericht, was sich auch hier ganz leicht nachkochen lässt. Man stellt einfach einen großen Topf des pikanten Reisgerichts mitten auf den Tisch, wenn es fertig ist, und alle bedienen sich. Das dürfte allen munden und wer unbedingt Fleisch dazu braucht, kann das als Beilage servieren.

Zutaten — **Portionen: 4**

2	rote Zwiebeln & 4 große Tomaten
2	rote Paprika und 1 rote Chilischote
150 g	Tomatenmark & scharfe Chili-Mangosauce
100 ml	Rapsöl & 500 g Langkornreis
Je 1 TL	Kurkuma- & Kreuzkümmelpulver und 1 TL Knoblauch (gehackt)
1 TL	Ingwer (gemahlen) & 1/2 TL Cayennepfeffer
1 EL	Thymian (gerebelt) & 2 Lorbeerblätter
2 TL	Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer





Zubereitung: So wird's gemacht

■ Die **Zwiebeln** schälen und vierteln. Die **Tomaten**, **Chili** und **Paprika** waschen, die **Tomaten** vierteln und den Strunk entfernen. Die **Chilischote** halbieren, entkernen und den Stiel entfernen. Die **Paprika** halbieren, den Stiel und das Kerngehäuse entfernen, nochmals vierteln.

■ Geschnittene **Zwiebeln**, **Tomaten**, **Chili** und **Paprika** sowie das **Tomatenmark** in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse pürieren.

■ In einem großen Topf **Öl** auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Masse aus dem Mixer in den Topf geben.

Die **Knoblauchzehen** fein hacken und zugeben. **Kurkuma** und **Kreuzkümmelpulver**, gemahlenen **Ingwer**, **Cayennepfeffer**, **Thymian** und **Lorbeerblätter** hinzufügen. Das Ganze dann etwa 20 bis 30 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren, um ein Anbrennen zu vermeiden.

■ In der Zwischenzeit den **Langkornreis** gründlich waschen. Gemeinsam mit der **Gemüsebrühe** in einen anderen Topf geben. Kurz aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und weitere 30 Minuten vor sich hinköcheln lassen, bis der **Reis** gar und die Flüssigkeit komplett aufgesogen ist.

■ **Reis** mit der **Gemüsesauce** vermengen und kräftig mit Salz, Pfeffer und der **Chilisauce** (ideal ist eine Mango-Chilisauce, es tut aber auch eine andere fruchtige Chilisauce) abschmecken. Wer mag, kann noch etwas **Curry- und Paprikapulver** hinzufügen, um den Geschmack abzurunden, es sollte schön würzig und aromatisch sein.

■ **Deckel wieder drauf** auf den Topf, Herd ausstellen und den **Reis** in der Restwärme ca. 10 Minuten ziehen lassen. Wer noch eine frische Note mag, kann gehackten Koriander darüberstreuen (aber an dem scheiden sich ja bekanntlich die Geister, daher kein Muss).

Fotos: iStockphoto/Getty, Shutterstock, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Kulinarische Geheimnisse Nigerias

Die nigerianische Küche ist bekannt für aromatische, scharfe Eintöpfe und Reisgerichte. Zum Jollof Rice (oben) werden gerne in Öl ausgebackene Kochbananen gereicht (kleines Foto), wenn Sie welche kriegen, unbedingt mal ausprobieren. Wem beim Gericht unbedingt Fleisch fehlt, der kann auch etwas Hühnchenbrust in etwas Öl angebraten dazureichen.

Ebenfalls sehr beliebt ist Fufu, hergestellt aus Reis, Maniok und Kochbananen, eine Art Brei, der als Beilage zu allem gegessen werden kann.

Auch lecker: Mafé, ein Eintopf mit Rindfleisch, Gemüse und viel Erdnussbutter, bei dem das Fleisch über Stunden zart geschmort wird, und Pepper Soup, die entgegen dem Namen nicht mit Pfeffer, sondern Chili gewürzt wird.



Yams, Maniok und Kochbananen bekommt man hier nicht immer und überall, aber viele Gerichte werden eben mit Reis zubereitet. Die Gewürzkombinationen sind überraschend und bringen eine neue Aromatik auf den Tisch. Wer es nicht ganz so scharf mag, lässt ein wenig Chili oder Pfeffer weg.