

Rezept Nigerianischer Jollof-Reis mit Kochbananen

Zutaten (für ca. 10 Personen):

1 kg Reis (Basmati oder Parboiled Reis)
2 große rote Paprika
8 Rispentomaten
3 große rote Zwiebeln
300 g Karotten
1 Dose Tomatenmark
125 g Butter oder Margarine
200 ml Öl (Rapsöl oder Sonnenblumenöl)
Salz
Rotes Pfefferpulver (scharf)
3 reife gelbe frische Kochbananen
Wenn gewünscht: Nach Belieben noch Fleisch/Fisch/Garnelen als Beigabe zufügen

Zubereitung:

- Reis kurz 5-7 Minuten in heißem nicht gesalzenem Wasser kochen bis das Wasser fast komplett verdunstet ist. Topf vom Herd nehmen und ca. 4-5 Trinkbecher kaltes Wasser in den Topf schütten bis der Reis komplett mit Wasser abgedeckt ist. Mit einem Sieb das Wasser wieder rausschütten, so dass nur noch der Reis im Sieb bleibt. Den Reis in einem großen Gefäß zur Seite legen.

Zubereitung der Sauce:

- Tomaten, Paprika und 1 rote Zwiebel zusammen in einem Standmixer fein pürieren.
- Öl in einem großen Kochtopf erhitzen. Bei mittlerer Hitze 1 geschnittene Zwiebel kurz anbraten, Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls kurz anbraten.
- Pürierte Sauce zugeben und so lange kochen, bis das flüssige Wasser aus der Sauce fast verkocht ist und eine kleine Ölschicht auf der Sauce oben sichtbar wird.
- 1 Prise Salz und einen zerbröselten Brühwürfel (Fleisch, Hähnchen oder Gemüse) zugeben.
- den Reis löffelweise nach und nach zugeben, bis der komplette Reis mit Sauce bedeckt ist. Die klein geschnittenen Karotten sowie ein bis zwei Trinkbecher Wasser zugeben, je nachdem wie weich der Reis gekocht werden soll.
- Bei mittlerer Hitze mit einem Holzkochlöffel ständig umrühren, eine weitere Prise Salz hinzugeben und abschmecken. 1 geschnittene Zwiebel hinzufügen. Sobald das Wasser fast komplett verkocht ist, Butter oder Margarine unter ständigem Umrühren hinzugeben und so lange weiterkochen bis der Reis die gewünschte Festigkeit hat.
- Den Topf vom Herd nehmen, abkühlen lassen. Guten Appetit.

Zubereitung der Beilage Kochbananen*:

- Kochbananen schälen, in dünne Scheiben oder Stückchen schneiden und in ausreichend heißem Öl so lange frittieren bis sie eine goldgelbe Farbe entwickeln.
- Zusammen mit dem Jollof-Reis servieren.

*Alternativ kann auch jedes beliebige Fleisch oder jeder beliebige Fisch oder Salat beigereicht werden.