

Jollof Reis



Zutaten für 4 Personen



240 g Langkornreis



3 Tomaten

1 Paprika



3 Karotten



2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen



1 Süßkartoffel



3 TL Paprikapulver

2 TL Currypulver

2 TL Thymian

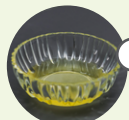


500 ml Gemüsebrühe

ca. ½ Chilischote



3 EL Tomatenmark



2 EL Olivenöl



etwas Jodsalz mit Fluorid

etwas Pfeffer



Küchenwerkzeuge ⌚ Zeit 40 min

Küchenwaage

große Pfanne mit Deckel

Küchenmesser

Rührlöffel

Schneidebrett

* Variation

*Dieses Gericht ist leicht scharf.
Um den persönlichen Schärfegrad
zu finden, einfach mit weniger
Chili anfangen und am Ende
nachwürzen. Dazu passen
Hähnchenkeulen.*

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



plattform
ernährung und
bewegung

www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de



Zubereitung für 4 Personen

- 1 Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
- 2 Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zunächst Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Chili, Karotten und die Süßkartoffelwürfel anbraten. Anschließend Tomatenmark unterrühren.
- 3 Nach etwa 5 Minuten den rohen Reis hinzugeben und kurz mit anbraten bis er leicht durchsichtig wird.
- 4 Gemüsebrühe nach Packungsanleitung zubereiten.
- 5 Nun Tomatenstücke und Gemüsebrühe unterrühren und alles zusammen bei geringer Hitze etwa 15 bis 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Dabei gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.
- 6 Kurz vor Ende der Garzeit noch Thymian, Paprika- und Currypulver hinzufügen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eigene Notizen

Jollof Reis



Tipps + Tricks

- Jollof Reis, auch Benachin genannt, ist ein west-afrikanisches Reisgericht.
- Übrigens: Dieses Rezept ist vegan.

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages