

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.*

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

Gefördert durch:



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 westafrikanisches Reisgericht.
- Übrigens: Dieses Rezept ist vegan.

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages