

Nigerianischer Jollof-Reis mit gebratenem Kochbananen (Dodo) und gegrilltem Hähnchen für Weihnachten

Nigeria ist ein afrikanisches Land, das extrem reich an kultureller Vielfalt ist. Mit über zweihundert verschiedenen ethnischen Gruppen und lokalen Sprachen kann man sich leicht vorstellen, welche Vielfalt an Gerichten in einem solchen Land entsteht.

Jede ethnische Gruppe hat ein paar besondere Mahlzeiten, aber es gibt ein Gericht, das die ganze Nation vor allem an Weihnachten zusammenbringt. Wir nennen es 'Nigerianischer Jollof Reis'. Mehrere afrikanische Länder haben ihre eigene Art von Jollof-Reis, aber der nigerianische Jollof-Reis ist auf seine eigene Art sehr speziell. Für ein vollendetes Erlebnis wird dieses Essen mit gebratenen reifen Kochbananen (im Westen Nigerias allgemein als "Dodo" bekannt) und gebratenem Hähnchen oder Truthahn serviert.

Hier möchte ich den Prozess der Zubereitung des nigerianischen Jollof-Reises mit Dodo und Brathähnchen erklären.

Dikachi Chizim
TUBAF Studentin aus Nigeria



Rezept



Zutaten (für vier Portionen)

Reis

- 1kg Reis
- 1 große Zwiebel (gewürfelt)
- 200 ml Sonnenblumenöl oder Pflanzenöl
- 4-5 mittelgroße frische Pflaumtomaten
- 2 große Paprikaschoten
- 200g Tomatenmark
- 5-8 Stück frischer Pfeffer oder 1 Esslöffel getrockneter gemahlener Pfeffer
- 2 Gewürzwüfel
- 1 Esslöffel Currypulver
- 1 Teelöffel getrocknete Thymianblätter
- 2 getrocknete Lorbeerblätter
- 1 Teelöffel Rosmarinblätter (optional)
- 1 Teelöffel Kurkumapulver (optional)
- 2 Teelöffel ungesalzene Butter (optional)
- Salz nach Geschmack

Hähnchen

- 1 kg Hähnchen
- 1 große Zwiebel (gewürfelt)
- 1 Teelöffel Ingwer- und Knoblauchpaste
- 2 Gewürzwüfel
- 1 Esslöffel getrockneter, gemahlener Pfeffer
- 1 Teelöffel Currypulver
- ½ Teelöffel getrocknete Thymianblätter
- ½ Teelöffel Rosmarinblätter (optional)
- ½ Teelöffel Kurkumapulver (optional)
- Salz nach Geschmack

Kochbananen

- 4 reife Kochbananen (geschält und gewürfelt oder in Scheiben geschnitten)
- 400 ml Sonnenblumenöl oder Pflanzenöl (je nach Größe der Pfanne)

Zubereitung

- **Schritt 1:** Legen Sie das Hähnchen in einen Topf mit Wasser bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die gewürfelten Zwiebeln, Ingwer- und Knoblauchpaste, zerdrückte Gewürzwüfel, getrockneten Pfeffer, Currypulver, getrocknete Thymianblätter und alle anderen Zutaten hinzu. Dann fügen Sie Salz nach Geschmack hinzu. Gut mischen und 15-20 Minuten kochen lassen.
- **Schritt 2:** Geben Sie das Hähnchen in einen vorgeheizten Ofen (ca. 150-200 Grad Celsius) und lassen Sie es etwa 30 Minuten backen. Die Flüssigkeit aus dem gekochten Hähnchen durch ein feinmaschiges Sieb abseihen und in eine Schüssel gießen.
- **Schritt 3:** Mischen Sie frische Tomaten, frische Paprika, Paprikagewürz und einige Zwiebeln in einem Mixer zu einer Paste. Gießen Sie die Paste in einen Topf und lassen Sie sie etwa 10-15 Minuten kochen, bis eine dicke Paste entsteht.
- **Schritt 4:** In einer großen Pfanne oder einem Topf 200 ml Öl erhitzen, eine Prise Salz und gewürfelte Zwiebeln hinzufügen. Unter rühren 3-5 Minuten braten, dann die Lorbeerblätter, das Currypulver, die getrockneten Thymianblätter und, falls vorhanden, die anderen optionalen Zutaten hinzufügen. Gut vermischen und die gemischte Paste und den Tomatenmark hinzugeben. Diese Mischung etwa 10 Minuten anbraten und dabei gut rühren.
- **Schritt 5:** Geben Sie die in der Schüssel aufbewahrte Flüssigkeit (Saft vom gekochten Hähnchen) in die obige Mischung und lassen Sie sie etwa 2 Minuten kochen.
- **Schritt 6:** Waschen Sie den Reis und kochen Sie ihn etwa 10 Minuten. Dann fügen Sie den gewaschenen, gekochten Reis zu der Mischung in Schritt 5 hinzu. Drehen Sie die Hitze herunter und kochen Sie den Reis etwa 20-30 Minuten auf kleiner Flamme. Falls nötig, geben Sie nach Belieben mehr Salz hinzu. Dann fügen Sie die ungesalzene Butter hinzu und rühren um.
- **Schritt 7:** Erhitzen Sie das Sonnenblumen/Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die Kochbananen hinzu und braten sie Sie von beiden Seiten goldbraun (etwa 2 bis 3 Minuten pro Seite). Garnieren Sie den Jollof-Reis mit gebratenen Kochbananen und servieren Sie das Hähnchen dazu.

Genießen Sie dieses Essen mit einem kalten Getränk und schöner Weihnachtsmusik, während Sie Weihnachten mit Ihrer Familie und Freunden feiern!