



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Jollof Reis

Jollof Reis wird wohl entlang der ganzen Westküste Afrikas gegessen. Es wird vermutet, dass das Gericht seinen Ursprung bei den Wolof hat – einer Ethnie, die heute im Schwerpunkt im Senegal lebt. Man kennt es auch unter dem Namen Benachim. Es ist eines der typischen Standardgerichte für die ganze Region Afrikas. In einem Blog eines heute in England lebenden Ghanaers, der Jollof Reis zubereitet und darüber schreibt, amüsiert sich der Autor darüber, dass er als Westafrikaner seit seiner Kindheit wohl an die 10.000 Mal Jollof Reis gegessen hat.

Das Gericht ist so populär, dass selbst prominente Köche wie Jamie Oliver davon „ihre persönliche Variante“ im Internet unter Rezepte Sammlungen anbieten. Wenn man ein bisschen stöbert, findet man unendlich viele verschiedene Varianten des Gerichtes. Von einfachen bis hin zu sehr reichhaltigen (Festtags Jollof Reis). Allen gemein sind die Grundzutaten Reis, Paprika und Tomaten. Für mich klingt das sozusagen nach dem westafrikanischen Äquivalent vom deutschen Kartoffelsalat. Jeder mag es anders und Muttis ist immer der Beste.



Jamie Olivers Variante



Einfacher Jollof Reis ohne Fleisch, dafür mit frittierten Kochbananen

„Mein“ Rezept beruht auf einer Festtagsvariante – also relativ reichhaltig und im Original mit Huhn. Ich habe mich für Seitan entscheiden, weil der „zerrupft“ ein faserigen Konsistenz hat und mir das am dichtesten an den Original Rezepten erschien, die ich gelesen habe.

Ein Wort zum Reis: Man verwendet geschälten Langkornreis. Dieser wird noch dazu vor dem Kochen in kaltem Wasser ein oder zweimal gewaschen, um die Stärke auszuwaschen. Dadurch wird das spätere Gericht locker und nicht so matschig. Ich habe mich in geistiger Umnachtung auch schon zu Bio-Vollkorn-reis hinreissen lassen (der Kochkurs kann ein Lied davon singen) – aber das verlängert die Kochzeit ins Unendliche.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Ghana mag seine Küche gerne sehr scharf – im Original Rezept kommen 2 bis 3 Scotch Bonnet Chilis rein. Scotch Bonnet zählt zu den schärfsten Chilis unseres Erdballs. In Deutschland sind die schwierig frisch zu bekommen. Aber Habanero sind im Schärfegrad vergleichbar und die findet man heutzutage in jedem gut sortierten Supermarkt. Wer es nicht so scharf mag, nimmt einfach anstatt Habaneros normale Pepperoni oder einfach weniger. Allerdings würzt die Ghanaische Küche mit wenig Salz und anderem „Schnick-Schnack“: der Geschmack des Essen kommt aus den Gemüsezutaten, dem Palmöl und den Chilis. Also ruhig mal ran trauen!

Zutaten 4-6 Personen

Rotes Palmöl

2 mittelgroße Zwiebeln

2 – 3 Paprika

2 – 3 Chilis

500g Reis

100g Tomatenmark

1,2 bis 1,5 l Gemüsebrühe (dreifache Menge des Reis)

8 Tomaten

500 g Seitan

Scotch Bonnet – „das schottische Häubchen“,



weil die Form an die Häubchen der Siedlerinnen im 18.Jhd. erinnert.

1. Die Zwiebeln fein würfeln und in einer großzügigen Menge Palmöl bei mittlerer Hitze langsam anrösten. Das dient dazu, dass die Kohlenhydrate in der Zwiebel langsam karamellisieren und dadurch einen Grundgeschmack für die Soße bilden können.
2. Die Paprika würfeln und die Chili fein hacken. Zu den Zwiebeln zufügen, wenn diese rundum und gleichmäßig gebräunt sind und dann ebenfalls anrösten.
3. Den Reis zufügen und anbraten, so dass die Körner leicht „glasig“ aussehen. Das ist im Prinzip dieselbe Technik wie beim europäischen Risotto.
4. Die Tomaten würfeln und den Seitan in feine Stücke rupfen. Das Rupfen soll bewusst eine unregelmäßige, faserige Struktur ergeben. Alles unter den Reis ziehen.
5. Das Tomatenmark in der Brühe auflösen und dann zum Reis angießen. Bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze gar ziehen. Gegen Ende aufpassen: der Reis hat dann die Flüssigkeit aufgesogen und jetzt könnte es anbrennen! Normalerweise reicht es, wenn man den Topf ganz von der Hitze wegnimmt und durch die eigenen Resthitze (und immer mit geschlossenem Deckel) ganz gar ziehen lässt. Ggf. noch mit etwas Salz abschmecken.



xenia's
vegan
punk food 



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

