

Rezept aus dem Senegal



Yassa Poulet

(Reis mit Zwiebelsoße und Hähnchen)

Zutaten für 6 Personen:

- 1 großes Brathähnchen / oder 6 Hähnchenbeine
- 2 grüne Zitronen (Limetten) oder Essig
- 6 große Zwiebeln
- 1 kleine Pfefferschote / Ingwer
- 6 Esslöffel Erdnussöl
- Salz, Pfeffer

2 Jumbo/ Maggi

Knoblauch, Dijon Senf
500 g Basmati- Reis

1 grüne Paprika

100g Bohnen und 100g Karotten

Vorbereitung:

Zwei Stunden (besser am Abend) vorher, Hähnchen in gleichgroße Stücke schneiden und in Marinade aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Knoblauch, klein geschnittener Pfefferschote, Zwiebelwürfel, klein geschnittene Paprika und zwei Esslöffel Öl gelegt, ziehen lassen. Bohnen und Karotten ganz klein schneiden.

Zubereitung:

Hähnchen aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, im Backofen oder mit Fett leicht anbraten. Die Zwiebelwürfel aus der Marinade nehmen, im restlichen Öl dünsten, bis sie goldgelb sind. Mit der Marinade auffüllen, wenn die Soße richtig heiß ist, 1 Glas Wasser(oder die Brühe von den Hähnchen) zugeben und alles bei geschlossenem Topf 30 min. bei mäßiger Hitze kochen lassen. Die angebratenen Hähnchenteile zufügen. Dazu als Beilage Reis .(oder Couscous)

Reis mit den klein geschnittenen Bohnen und Karotten kochen
N.B den Reis 2 bis 3-mal waschen.