



# Jollof



- **Küche:**Afrikanisch
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 5 -6
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 1:05 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '5 -6', 'yield' : '' });
```

Jollof, auch Benachin genannt, ist ein Reisgericht aus der Regionalküche Westafrikas. Der Name Benachin stammt vom ethnischen Volk der Wolof, die hauptsächlich in Senegal angesiedelt sind. Übersetzt bedeutet es soviel wie Eintopf.

Jollof wird vor allem in Gambia, Senegal und Ghana gereicht und meist mit den Händen gegessen.

Hauptzutaten sind ursprünglich Reis, Tomatenmark und Cassava, der westafrikanische Name für Maniok. Weitere Zutaten können stark variieren, je nachdem welche Gemüsesorten vorhanden sind. Durch die Zugabe von Tomaten und Tomatenmark färbt sich das Gericht rot, weswegen es alternativ 'Roter Reis' genannt wird. Oftmals wird es auch mit Fisch oder Fleisch zubereitet. Ähnlich wie Paella wird das Gericht häufig in einer großen Pfanne vorbereitet.

Reisgerichte eignen sich auch hervorragend für preiswertes Kochen. Die Zubereitung ist fix, die Zutaten können variieren und große Mengen können problemlos gekocht werden. Die Reste können am Folgetag aufgewärmt werden oder Sie frieren Portionen für einen späteren Zeitraum ein.

## Zutaten

- 1 Hähnchenschenkel, wahlweise ganes Hähnchen oder andere Teile

- 300 ml Geflügelfond, ersatzweise Gemüsebrühe
- 2 - 3 EL Sonnenblumenöl oder Rapsöl
- 2 Dosen "stückige" Tomaten à 425 ml
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 1 EL Tomatenmark
- 1-2 Chili, entkernt und fein gewürfelt
- 1-2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 350 Gramm Möhren, geputzt, gewaschen, in Scheiben
- 250 Gramm Prinzessbohnen, halbiert
- 1 Paprika rot, geputzt, entkernt, gewürfelt
- 1 TL getrockneter Thymian
- 250 ml Langkornreis, gewaschen, wahlweise auch Rundkornreis
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Currypulver, nach eigenem Geschmack
- Etwas Zucker, nach Geschmack

## Zubereitungsart

### Schritt1

Das Hähnchen unter fließendem Wasser innen und außen gut waschen, evtl. innen ausputzen. Trocken tupfen, in 8-12 mundgerechte Stücke schneiden, salzen, pfeffern.

### Schritt2

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch, Chili und Paprikawürfeln in Pflanzenöl glasig anschwitzen. Mit dem Tomatenmark und evtl. etwas Zucker angehen lassen, glacieren.

### Schritt3

Den Reis dazu geben, verrühren, kurz mit anschwitzen und mit den Tomaten und 200 ml Brühe aufgießen. Die Geflügelteile einlegen, die Bohnen, Möhren und Thymian zufügen.

### Schritt4

Deckel drauf, ca. 25 min. bei kleiner Hitze schmoren. Kurz wie ein Pilaw-Reisgericht halten, evtl. restliche Brühe nachgießen. Gelegentlich umrühren, nach eigenem Geschmack nachschmecken, servieren.

**Falls Sie auf der Suche nach weiteren afrikanischen Rezepten sind, dann empfehlen wir Ihnen den Artikel mit authentischen Rezepten aus Uganda.**

**Rezeptart:** Fleischgerichte, Geflügel, Geflügelgerichte, Kleine Gerichte, Schnelle Rezepte

**Zutaten:** Bohnen, Hähnchen, Möhren, Paprika, Reis, Tomaten, zwiebel

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)570
- Eiweiß (g)43
- Fett (g)26
- KH (g)41
- Cholesterin (mg)177

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/jollof/>