



JOLLOF-REIS MIT GEBRATENER KOCHBANANE

JOLLOF-REIS



ZUTATEN

300 g Reis	Sonnenblumenöl
1 Paprika	2 TL Tomatenmark
3 rote Zwiebeln	1 Lorbeerblatt
Paprikapulver	Thymian
Chilipulver	Suppengewürz
Currypulver	450 ml Wasser
4 Knoblauchzehen	
1 kleines Stück Ingwer	
1 Prise Salz und Pfeffer	
1 Dose gewürfelte Tomaten (ca. 400 g)	

ZUBEREITUNG

Für die **Sauce Knoblauch, 2 Zwiebeln und Ingwer schälen** und **in grobe Stücke schneiden**. Zusammen **mit geschnittenen Paprika und Tomaten in ein Gefäß geben**. Eine **Prise Salz** und **Pfeffer ergänzen**. Für die Schärfe **nach Geschmack mit Chili- oder Paprikapulver würzen** und alles gut durchmischen.

Einen großen Topf mit **Sonnenblumenöl erwärmen** und die **pürierte Sauce dazugeben**. Gut umrühren und **ein paar Minuten köcheln lassen**.

In der Zwischenzeit das **Backrohr auf 200 °C vorheizen**.

Für den **Reis 1 Zwiebel und Knoblauch schälen** und **klein schneiden**. Danach **mit einem Schuss Sonnenblumenöl** in einen ofenfesten Topf geben und **anbraten**.

Tomatenmark dazugeben und mit **Currypulver, einem Lorbeerblatt, Suppengewürz, Thymian, Salz und Pfeffer würzen**.

Mit Wasser aufgießen und die **Sauce einrühren**. Nun kann auch der **Reis in den Topf**.

Deckel drauf und **für 35 Minuten in den Ofen stellen**.



JOLLOF-REIS MIT GEBRATENER KOCHBANANE GEBRATENE KOCHBANANE



ZUTATEN

3 Kochbananen
3 Knoblauchzehen
Sonnenblumenöl
Paprikapulver
Chilipulver

ZUBEREITUNG

Die **Enden der Kochbananen abschneiden**. Die **Bananen** danach **schälen** und **in diagonale Scheiben schneiden**.

Tipp: Durch den diagonalen Schnitt entsteht eine größere Fläche fürs Anbraten. Wusstest du, dass Kochbananen im Gegensatz zu normalen Bananen aus dem Supermarkt erst gekocht oder gebraten werden müssen, um sie essen zu können?

Für die **Chili-Marinade Knoblauchzehen in eine Schüssel mit Sonnenblumenöl pressen** und **Paprikapulver, Pfeffer** und ein bisschen **Chilipulver dazugeben**. Alles gut durchmischen.

Die **Bananen entweder in Sonnenblumenöl oder in der Chili-Marinade anbraten** – je nachdem, ob es scharf oder mild werden soll.

Den **Reis aus dem Backofen holen** und **mit den Bananen anrichten**. Fertig ist der Jollof-Reis mit gebratener Banane!

Mahlzeit!