

Jollof Reis

Dauer: 40 Minuten **Portionen: 8 große Portionen**

Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

2 EL Olivenöl	1 EL Currypulver
2 große Zwiebeln	1,5 TL Paprikapulver, geräuchert
½ Spitzkohl oder Weißkohl	500 g Reis
4 Karotten	Kidneybohnen, gekocht oder aus der Dose
800 g Tomaten (aus der Dose)	
2 EL Tomatenmark	
1 rote Paprika	
6 kleine Knoblauchzehen	
1 kleines Stück Ingwer	
1 EL Thymian	

Zubereitung:

1. Das Gemüse gründlich waschen.

Basmatireis bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile, darunter leichte Verdaulichkeit, ein angenehmes Aroma und eine glutenfreie Natur, die ihn zu einer beliebten Wahl in vielen Küchen macht.



- 2.** Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 3.** Die Paprika waschen, entkernen und klein schneiden.
- 4.** Die Karotten in kleine Würfel schneiden.
- 5.** Den Spitz- oder Weißkohl in feine Streifen schneiden.
- 6.** Den Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen.
- 7.** Den Ingwer schälen und fein reiben oder hacken.
- 8.** Die Kidneybohnen in ein Sieb geben, abspülen, abtropfen und beiseitestellen.
- 9.** Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
- 10.** Die Zwiebeln hineingeben und 3–5 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
- 11.** Tomaten, Tomatenmark und Paprika in einem Mixer glatt pürieren.
- 12.** Knoblauch, Ingwer und alle Gewürze in den Topf geben und kurz (ca. 30 Sekunden) anrösten.
- 13.** Karotten und Spitz- oder Weißkohl dazugeben und 2-3 Minuten anbraten.
- 14.** Die pürierte Tomatensoße und die Gemüsebrühe-Paste dazugeben und gut verrühren.
- 15.** Reis und Kidneybohnen hinzufügen und alles vermischen.
- 16.** Die Gemüsebrühe dazu gießen und erneut umrühren.
- 17.** Den Topf mit einem Deckel schließen, die Hitze reduzieren und alles 30–35 Minuten köcheln lassen.
- 18.** Nach dem Kochen vom Herd nehmen und den Reis mit einer Gabel auflockern.
- 19.** Nach Geschmack mit Koriander oder Petersilie garnieren.