

Jollof Reis

500	500 g	Langkornreis	gründlich waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.
125	125 ml	Pflanzenöl	in einem großen Topf erhitzen.
250	250 g	Zwiebeln	feingehackt, zufügen und bei mittlerer Hitze 5 Min. braten, bis sie weich und glasig sind.
500	500 g	Tomaten	gehackt (frisch oder aus der Dose) und
180	180 g	Paprika	gehackt, dazu geben und alles zusammen köcheln lassen, bis die Mischung etwas eingedickt ist. (Ca 10 min)
175	175 g	Tomatenmark	zugeben, ebenso
2	2	Knoblauchzehen	fein gehackt
1,5	1,5 TL	Zucker	
1,5	1,5 TL	Chili-Pulver	nach Geschmack oder Chili-Schote
1,5	1,5 TL	afrik. Curry	
1,5	1,5 TL	getr. Thymian	
1	1	Lorbeerblatt	
1	1 TL	schw. Pfeffer	
1	1 TL	Salz	nach Geschmack. Nochmals 5 min. köcheln lassen.
			Den Reis in den Tomatenmix einrühren so dass jedes Reiskorn davon ummantelt ist.
1	1 l	veget. Brühe	hinzugeben und die Mischung zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren, den Topf abdecken und bei schwacher Hitze 25-30 min köcheln lassen, bis der Reis weich (aber nicht matschig) ist und die Flüssigkeit absorbiert. Nur gelegentlich umrühren. Bei Bedarf ggf. etwas Wasser nachgießen. danach 5 min ruhen lassen. Vor dem Servieren Lorbeerblatt entfernen.

Filmchen, wie es gemacht wird

siehe da: <https://www.youtube.com/shorts/ILl3uHpT8jl>

Tipp: schneller geht's mit dem Schnellkochtopf: fertigstellen der Soße, Reis und (etwas weniger) Brühe zugeben, Deckel schließen, aufkochen bis der Druckanzeiger oben ist, dann sofort den Herd ausschalten, den Topf vom Herd nehmen und so lange stehen lassen bis der Druck weg ist (bzw. nach ca 8 min Druck vollends ablassen), Topf öffnen. Der Reis sollte jetzt gar und die Flüssigkeit absorbiert sein.