

# Rezept

## Thieboudienne

### Du brauchst:

- ★ 500 Gramm Reis
- ★ 800 Gramm festfleischiges Fischfilet
- ★ 200 Gramm Tomatenmark
- ★ 2 große Kartoffeln
- ★ 1 große Auberginen
- ★ 3 große Karotten
- ★ 3 große Zwiebeln
- ★ 4 Knoblauchzehen
- ★ 2 rote Pfefferschoten
- ★ 1 Bund glatte Petersilie



### Und so geht's:

Hacke die Zwiebeln, den Knoblauch, eine Pfefferschote und die Petersilie klein. Schneide das Fischfilet in mundgerechte Stücke, bohre in die Mitte ein Loch und fülle es mit der ZwiebelKräutermischung. Brate die Filets in heißem Öl an und nimm sie aus der Pfanne. Brate den restlichen Zwiebel-Kräuter-Mix mit dem Tomatenmark im gleichen Öl an und menge das geschnittene Gemüse unter.

Lasse alles mit einer Tasse Wasser, Salz, Pfeffer und der ganzen Pfefferschote ca. 30 Minuten köcheln. Lege das Fischfilet dazu und erwärme es in der Masse. Koche den Reis und serviere ihn dann mit der Soße.

Quellen: <http://www.storchenreise.de/reisen/wordpress/wp-content/uploads/rezept-senegal.pdf>