

Rezept

Vegetarisches Mafé

Du brauchst:

- ★ 250 g Kohlrabi
- ★ 250 g Karotte(n)
- ★ 400 g Kartoffel(n)
- ★ 100 g Zwiebel(n)
- ★ 2 Knoblauchzehe(n)
- ★ 2 EL Öl
- ★ 1 EL Currypulver
- ★ 350 ml Gemüsebrühe
- ★ 2 EL Erdnussbutter
- ★ 1 EL Tomatenmark
- ★ 2 EL Sojasauce
- ★ Salz und Pfeffer
- ★ Chilipulver



Und so geht's:

Arbeitszeit: ca. 30 Min. **Ruhezeit:** ca. 5 Std. /
Schwierigkeitsgrad: normal

Das Huhn portionieren. Die Limonen auspressen, mit zerdrücktem Knoblauch und 1 EL Öl vermischen, die Hühnerteile darin wenden und mindestens 5 - 6 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hühnerteile aus der Marinade nehmen, die Marinade aufbewahren. Im Öl die Hühnerteile rundherum braun braten, dann im Ofen warm stellen.

Die Zwiebeln in Scheiben, den Chili in Ringe schneiden (je nach gewünschter Schärfe die Kerne entfernen oder drin lassen). In einem hohen Topf in 1 EL Öl anschwitzen. Mit Senf und Tomatenmark verrühren und mit der Marinade ablöschen, ca. $\frac{1}{2}$ Tasse Wasser hinzugeben, gut umrühren, mit Salz und viel frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken, dann die Hühnerteile mit dem ausgetretenen Fleischsaft dazugeben. Zudecken und ca. 1 - 1 1/2 Std. ganz, ganz sanft schmoren. Ab und zu vorsichtig rühren und bei Bedarf ein wenig Wasser dazugeben, damit das Gericht nicht ansetzt. Das Huhn soll so weich werden, dass es fast von allein vom Knochen fällt. Die Haut kann beim Essen entfernt werden, weil sie sehr weich ist.

Den Reis gut waschen, die doppelte Menge Wasser aufsetzen. Die Möhren schälen und in kleine Stückchen schneiden. Wenn das Wasser kocht, 2 TL Salz, die Möhrenstückchen, die Rosinen und den Reis hineingeben und bei ganz kleiner Hitze den Reis ausquellen lassen. In den letzten 5 Minuten die Hitze ausschalten und den Reis trocknen lassen.

Den Reis zum Servieren in eine Schüssel geben und mit den Minzeblättchen dekorieren. Das Huhn samt der dicken Sauce separat in einer Schüssel reichen.

Quellen: <http://www.chefkoch.de/rezepte/950031200559042/Poulet-Yassa-aus-dem-Senegal.html>