

HAUPTGERICHTE

Jollof Rice – das Originalrezept aus Westafrika



VORBEREITUNG
20 Min.

KOCHEN
55 Min.

GESAMT
75 Min.

MENGE
4 Portionen

Jollof Rice ist das bekannteste Reisgericht Westafrikas – in Nigeria, Ghana und Senegal gehört es auf jede Feier. Der Reis gart direkt in einer würzigen Sauce aus Tomaten, Paprika und Chili und bekommt so seine typische orange-rote Farbe.

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Parboiled-Basmati-Reis
- 4 EL Tomatenmark
- 3 rote Paprika
- 2 Zwiebeln
- 1–2 Scotch-Bonnet-Chilis
- 100 ml Pflanzenöl
- 2 Brühwürfel
- 1 TL Currypulver
- 1 TL getrockneter Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 1–2 TL Jollof-Gewürz
- ca. 600 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
- Salz

Zubereitung

- 1 Paprika, 1 Zwiebel und Chili grob schneiden und fein pürieren.
- 2 Öl erhitzen, die zweite Zwiebel in Ringen glasig braten. Tomatenmark zugeben und 5–8 Minuten unter Rühren braten, bis es dunkler wird.
- 3 Das Püree zugeben und offen etwa 20 Minuten einkochen, bis die Sauce dick ist und sich das Öl oben absetzt.
- 4 Brühwürfel, Curry, Thymian, Lorbeer und Jollof-Gewürz einrühren, mit Salz abschmecken.
- 5 Reis waschen, bis das Wasser klar ist, mit der Brühe in die Sauce geben – die Flüssigkeit soll den Reis knapp bedecken.
- 6 Topf mit Alufolie und Deckel verschließen und bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten garen. Nach 15 Minuten einmal von unten umheben.
- 7 Herd ausschalten, 10 Minuten ruhen lassen und auflockern.

Tipps

- Für den rauchigen „Party Jollof“-Geschmack den Reis am Ende ein paar Minuten am Topfboden leicht ansetzen lassen.
- Lieber später einen Schluck Brühe nachgießen als zu viel auf einmal – sonst wird der Reis matschig.
- Dazu passen gebratene Kochbananen, Hähnchen oder Coleslaw.

Häufige Fragen

Kann man Jollof Rice einfrieren?

Ja. Den Reis nach dem Kochen zügig abkühlen lassen, portionsweise in gut verschließbaren Dosen einfrieren und innerhalb von etwa drei Monaten verbrauchen. Zum Aufwärmen einen Schluck Wasser oder Brühe zugeben und gründlich erhitzen.

Wie lange hält Jollof Rice im Kühlschrank?

Reste schnell abkühlen lassen, innerhalb von etwa zwei Stunden in den Kühlschrank stellen und innerhalb von 1–2 Tagen aufbrauchen. Beim Aufwärmen durch und durch heiß machen und nur einmal aufwärmen.

Warum wird mein Jollof Rice matschig?

Meist ist zu viel Flüssigkeit auf einmal im Topf oder es wird zu oft gerührt. Die Brühe soll den Reis nur knapp bedecken – lieber später einen Schluck nachgießen und den Reis nur einmal nach 15 Minuten von unten umheben.

Was isst man zu Jollof Rice?

Klassisch sind gebratene Kochbananen, Hähnchen oder Coleslaw. Auch Chicken Suya aus dem Ofen passt gut dazu.

Zutaten aus unserem Shop

- Endless Love Golden 1121 Sella Basmati Reis 5 kg
- Gino Tomatenmark 400 g – doppelt konzentriert
- Bigi Mama Jollof Rice Gewürz 100 g
- Ducros Currypulver 25 g
- MAGGI Chicken Würztabletten 60 × 10 g



Scannen & einkaufen

Aktuelle Preise und Bestellung – Versand in ganz Deutschland oder kostenlose Abholung in Dillingen/Saar:

10eleven.de/rezepte/jollof-rice/