

Thieboudienne

(Reis, Fisch und Gemüsesauce für ca. 6 Personen)

ZUTATEN

1 kg Weißfisch oder Huhn
100 g Tomatenmark
200 g Maniok
200 g Kürbis (Butternut)
1 Auberginen
1 Handvoll Okras
2 Knoblauchzehen
½ Dose Tomaten
Etwas Chili nach geschmack
2 runde Aubergine (Diakhatou)
2 Karotten
1 kleiner Kohl
2 große Zwiebeln
Erdnussöl, Salz, Pfeffer
Reis 2 Brühwürfel und Afrikanische Barbeque Gewürz

Würzmischung für den Fisch:

3 Knoblauchzehen
½ Bund Petersilie
3 getrocknete Chilischoten
1 Brühwürfel
½ Frühlingszwiebel
1 gestrichener Esslöffel Pfefferpulver
Salz

ZUBEREITUNG

Fische in mittelgroße Stücke schneiden. In jedes Stück ein kleines Loch schneiden und dieses mit einem Teil der Kräutermasse füllen. In einem Topf Öl erhitzen und die Fischstücke andünsten, anschließend die Stücke herausnehmen und die restliche Kräutermasse sowie das Tomatenmark in dem Öl dünsten.

Das Gemüse in große Stücke schneiden und anschließend wässern. Gemüse andünsten und mit 2 l Wasser auf kleiner Flamme kochen. Maniok als letztes nach ca. 20 Minuten dazu geben. Aus Zwiebeln, Knoblauch, Brühwürfel, Afrikanischen Gewürz, Chili eine Würzmischung mit dem Mixer (Pürierstab) herstellen und in die Sauce geben. Salz und Pfeffer hinzufügen und nach kurzem Aufkochen noch etwa 30 min. auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Fischstücke dazugeben, nochmals erhitzen und zusammen mit dem in einem extra Topf gekochten Reis servieren.