



Westafrikanischer Reistopf

mit veganem Huhn und Brokkoli, dazu Salat



2 Personen

Jollof nennt sich dieses westafrikanische Gericht, und in seiner Heimat erfreut sich der Reistopf solch überwältigender Beliebtheit, dass man ihm nicht nur einen eigenen Tanz, sondern sogar einen ganzen Feiertag gewidmet hat. Traditionell kommt Fisch in den Jollof, Hähnchen ist aber ebenfalls beliebt. Wir geben dem populären Klassiker heute viel Gemüse und frischen Salat an die Hand und machen ihn vegan. Warum? Warum nicht!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Madras-Currypulver 10
- 200g Express-Naturenreis
- 1 Päckchen Provence-Kräutermischung
- 1 Gurke
- 1 Packung vegane Hähnchenschnetzel 6

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Alufolie

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 802kcal, Fett 27.6g, Kohlenhydrate 106.3g, Eiweiß 32.5g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Paprika** vierteln und entkernen. Die **Tomaten** vierteln, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** erneut halbieren, die **andere Hälfte** fein würfeln. Die **1/2 der Paprika**, die **Tomaten**, die **Zwiebelviertel** und die **1/2 der Peperoni** mit 1/2TL Salz mit einem Stabmixer in einem hohen Gefäß fein pürieren, ggf. etwas Wasser zufügen.



2. Gemüse schneiden

Den **Brokkoli** in Röschen zerteilen, den Strunk fein würfeln. Den **weißen** und den **grünen Teil** der **Lauchzwiebel** getrennt in dünne Ringe schneiden.



3. Reistopf ansetzen

Die **weißen Lauchzwiebelringe**, die **Zwiebelwürfel** und die **1/2 des Currypulvers** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anschwitzen. Die Hitze erhöhen, das **Paprika-Tomaten-Püree** zugeben und bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. mitköcheln. 2EL Pflanzenöl unterrühren und weitere 2Min. köcheln.



4. Reistopf köcheln

Den **Reis**, den **Brokkoli** und **2/3 der Kräutermischung** in den Topf geben, mit 150ml Wasser ablöschen und mit 1/2TL Salz würzen. Den Topf mit Alufolie bedecken, den Deckel auflegen und den **Reistopf** 16-18Min. köcheln lassen. Den Deckel und die Alufolie vom Topf entfernen (Vorsicht, heiß!), den **Reis** mit einer Gabel auflockern und mit Salz und 1TL Essig abschmecken.



5. Salat zubereiten

Die **restliche Paprika** würfeln. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** und die **Gurke** mit 1EL Olivenöl und 1EL Essig vermengen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Veganer Hähnchen braten

Das **vegane Hähnchen** mit dem **restlichen Currypulver** vermengen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 3Min. auf jeder Seite anbraten, dabei möglichst wenig umrühren. Das **Hähnchen** mit dem **Reis** anrichten und mit der **grünen Lauchzwiebel** garniert servieren.