



Yassa Guinar, Senegal

Dieses Gericht ist sehr beliebt im Senegal. Es kann als Mittagessen oder als Abendessen zubereitet werden. Die Basis ist gekochter Reis. Dazu ein gegrilltes Hühnchen, eine scharfe Zwiebel-Zitronen-Sauce und gedämpftes Gemüse. Eine köstliche Delikatesse aus Westafrika!

ZUTATEN:

Das Rezept für 4 Personen:

Marinade für das Hühnchen:

Zutaten:

1 Poulet, in Teile zerlegen und die Haut abziehen.

Für die Marinade: 1 Esslöffel Senf, Chilischote, Pfeffer, 2-3 Knoblauchzehen, Salz, einige grüne Zwiebeln, Saft von einer Zitrone.

Zubereitung:

Chilischote, grüne Zwiebeln klein hacken, Knoblauchzehen pressen, mit dem Senf, dem Pfeffer, Salz und dem Zitronensaft vermischen und das Hühnchen damit marinieren.

Ca. ½ Stunde stehen lassen.

In einem Bratentopf ein wenig Öl begeben, die marinierten Hühnchen-Stücke mit der gesamten Marinade begeben. Zugedeckt köcheln lassen, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist.

Danach die Poulet-Teile auf einem Grill oder im Bratentopf knusprig braten.

Zwiebel-Zitronen-Sauce:

Zutaten:

4-5 Zwiebeln in Streifen, Knoblauch gepresst, Pfeffer, Salz, Chilischote, Peperoni grün, gelb und rot klein geschnitten, Saft einer Zitrone, gehackte Petersilie, schwarze Oliven, ein wenig Senf.

Zubereitung:

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, Zwiebeln begeben und dämpfen. Danach die restlichen Zutaten begeben, abschmecken und ca. 20 Min. köcheln lassen. Bei Bedarf etwas mehr Zitronensaft begeben.

Weisser Trockenreis:

Anmerkung zum Reis: Im Senegal wird bevorzugt Bruchreis verwendet. Er ist billiger und klebt besser, was das Essen mit der Hand einfacher macht. Dieser Reis ist schneller gar als der Langkornreis und braucht daher eine kürzere Garzeit.

Zutaten:

250gr Bruchreis, doppelte Menge Wasser, Salz

Zubereitung:

Reis mit dem gesalzenen Wasser aufkochen. Köcheln lassen bis das Wasser aufgesogen ist. Den Reis erst umrühren, wenn das Wasser aufgesogen ist. Prüfen, ob der Reis gar ist. Ein wenig Butter oder Öl begeben, mischen.

Gemüse:**Zutaten:**

Karotten, weisse Rüben, grüne Bohnen, Wasser, Zitronensaft, Pfeffer, Salz und Senf

Zubereitung:

Karotten, weisse Rüben in Stangen schneiden, grüne Bohnen in Stückchen. Gemüse im gesalzenen Wasser gar kochen. Abtropfen, mit Salz, Pfeffer, etwas Senf und etwas Zitronensaft abschmecken.

Nach senegalesischer Art anrichten:

Eine grosse ovale oder runde Platte nehmen, den gekochten Reis darauf verteilen.

In die Mitte die Poulet-Stückchen geben.

Darum herum auf den Reis die Zwiebelsauce verteilen.

Zum Schluss noch das Gemüse rund herum auf der Zwiebelsauce anrichten.

Fakultativ:

Ein oder zwei Eier hart kochen, in Scheiben schneiden und als Dekoration auf die Platte geben.

Im Senegal wird direkt aus der Platte gegessen, mit der Hand oder mit einem Löffel. Sie können sich selbstverständlich auch Ihre Teller mit dem leckeren Essen füllen und dann mit Messer und Gabel essen.

En Guete!