



Jollof rice (veggie)

Zutaten:

- 300g Reis
- 4 großen Tomaten
- 100g Karotten
- 200g gefrorene Erbsen
- 100ml Speiseöl
- 1 TL weißer Pfeffer
- 1 TL Paprika Pulver
- 4Zwiebeln
- 1 Chilischote
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Finger frischer Ingwer
- 1 Finger frischer Kurkuma
- Salz
- 1 TL Magic Sauce/ Magic Sauce pikant (oder Maggi Würfel)
- Wasser

Zubereitung:

1. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Pfeffer, Wasser in einem Mixer geben und gut pürieren
2. Tomaten und Chilischote ebenfalls pürieren
3. Öl in einem Topf erhitzen und die pürierten Zwiebeln, Knoblauch... Mischung hineingeben und c. 4 Minute beim ständigem Rühren andünsten
4. Die Pürierten Tomaten, Salz und Paprikapulver hinzugeben gut vermischen und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen
5. Den vorher gewaschenen Reis, die gefrorenen Erbsen, die gewürfelten Karotten, Magic Sauce/Maggi Würfel und Wasser hinzu
6. Gut vermischten und zugedeckt ca 25 Minute bei mittlerer Hitze köcheln

Dazu kann gegrilltes Fleisch oder Salat serviert werden

Bon appétit!

Deine Fadi