



Ndomba poisson et poulet

Zutaten

- 1 mittelgroßer Tilapia
- 6 Drumstiscks
- 3 Tomaten
- jeweils 1/3 Paprika grün, rot und gelb
- 1 Zwiebel
- 8 Knoblauchzehen
- ca. 12 Blätter Basilikum
- 1 TL Paprika
- 1 TL Herbes de Provence
- 4 Lorbeerblätter
- 2 Ingwerblätter - Frisch/getrocknet
- 1 TL Pfeffer
- Salz
- 1 EL Magic Sauce
- ca. 40ml Speiseöl

Zubereitung

1. Tilapia putzen, in 3-4 Stücke schneiden und trocken tupfen
2. Drumsticks reinigen in ca. 10 Minuten in Essigwasser stehen lassen und danach gründlich reinigen und abtropfen lassen.
3. Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch hacken
4. Basilikum zupfen und fein hacken
5. Den Tilapia in einer Schüssel geben, salzen und jeweils dazu geben die Hälfte von:
 - der gehackten Gemüse und Basilikum
 - Pfeffer, Paprika, Herbes de Provence und Magic Sauce
6. Ein Spritzer Speiseöl dazu, gut vermischen, abschmecken und für ca. 15 Minuten stehen lassen
7. In der Zeit das ganze Procedere mit den Drumsticks wiederholen
8. Eine Schüssel erst mit Alufolie bedecken dann mit Backpapier

9. Die Tilapia-Gemüse Mischung hineingeben, 2 Lorbeerblätter und ein Ingwerblatt dazu legen und vorsichtig zuschnüren(mit etwas Luft dazwischen)
- 10.Das gleiche Procedere ebenfalls mit dem Drumsticks wiederholen
- 11.Dann das ganze In einem Topf mit Kochendem Wasser hineinlegen und für ca. 40 Minuten kochen. Bei Bedarf das Wasser nach geben
- 12.Danach die Nombas aus dem Topf nehmen, die Schnüren abschneiden und mit einer Beilage Deiner Wahl genießen

Bon appétit!

Deine Fadi