*Ghanaische Küche*

***„Jollofrice“ (Reis in Tomatensoße)***

**Zutaten**

*Jollofreis*

* 350g Jasmin Reis / brauner Reis

*Jollofsoße*

* 2 gehackte Tomatendose
* 1 Tomatenmark
* ½ Chilischote
* 2 Zwiebeln
* Ingwer
* 1 EL Gemüsebrühe
* ½ TL Knoblauchpulver
* ½ TL Muskatnusspulver
* 10 Basilikumblätter
* 3 EL Kokosnussöl/Olivenöl
* ¼ L Wasser

**Zubereitung**

Kokosnussöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln klein hacken, Chilischote, Tomatenmark dazugeben. Jetzt würzen mit Ingwerpulver, Knoblauchpulver, Gemüsebrühe, Muskatnusspulver und Basilikumblätter. 3 min ca. anbraten lassen nun die gehackten Tomatendosen dazu geben, Deckel drauf und ca. 20 min kochen lassen. Den gewaschenen Reis dazu geben umrühren und Wasser hinzufügen, Deckel drauf und weitere 25 min auf mittlerer Temperatur kochen lassen. Deckel zwischen drin öffnen und schauen ob der Reis die Soße aufzieht und ob er schon weicher ist. **Vorsicht nicht umrühren!** Wenn der Reis immer noch nicht gekocht ist kann noch etwas Wasser (bei zu viel Wasser wird der Reis matschig) hinzugegeben werden dann oberflächlich verrühren und Deckel wieder drauf. Jetzt auf niedriger Temperatur kochen bis der Reis schön weich ist. Dann auf einem Teller servieren. **Beilagen: Salat (in verschiedensten Variationen)**,

***„Fried Plantains with beans“ (frittierte Kochbananen mit Bohnen)***

**Zutaten**

* Kochbananen
* Kokosnussöl/ Olivenöl

***WICHTIG: SCHWARZAUGENBOHNEN ÜBER NACHT ZUGEDECKT IM TOPF MIT WASSER STEHEN LASSEN!***

*Soße*

* Olivenöl/ Kokosnussöl
* 1 Tomatendose
* 400g Schwarzaugenbohnen (eng. Black-eyed beans)
* 1 Zwiebel
* Basilikumblätter
* ½ TL Muskatnuss
* 4-5 Gewürznelken
* ½ TL Pfeffer
* ½ Chilischote
* Ingwer
* 1 EL Gemüsebrühe
* Prise Salz

**Zubereitung**

Schwarzaugenbohnen vorher aufsetzten und ca. 1h im Salzwasser kochen. Währenddessen Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln, Basilikum, Muskatnuss, Gewürznelke, Pfeffer, Chilischote, Ingwer, Gemüsebrühe und eine Prise Salz dazugeben und alles verrühren und die gehackten Tomaten dazu geben und kochen lassen. Nach der 1h die Schwarzaugenbohnen vom Wasser trennen (nicht vollständig trennen etwas Wasser dran lassen) und diese zu der Tomatensoße dazu geben. Dann weitere 5-10 min kochen lassen. Man kann nach Bedarf noch etwas Wasser dazu geben. Öl erhitzen und die Kochbananen schälen und in schräge Scheiben schneiden (entweder die Scheiben in wenig Salzwasser einlegen oder die Bananenscheiben gleich in das erhitzte Öl). Nun braten/ frittieren bis die Bananenscheiben Gold-Braun sind. Anschließend in ein Sieb restliches ÖL abtropfen lassen und etwas auskühlen lassen. Zum Schluss die Bohnensoße mit den frittierten Bananen auf einem Teller anrichten.

***Viel Spaß beim nachkochen !!***