

Domoda

Traditionelles gambianisches Rezept

Zutaten:

- 4 Tomaten
- 3 Zwiebeln
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1-3 Chilis
- 3 Knoblauchzehen
- Hähnchen
- Ca. 400g Erdnussmus
- Ca. 1 Tube Tomatenmark
- Etwas Öl
- Etwas Essig
- Pfeffer
- Salz
- 4 Würfel Brühe

Nach Belieben:

- Möhren
- Kartoffeln



Zubereitung:



1.

- Tomaten, Lauchzwiebeln und Chilis waschen. Knoblauch und Zwiebeln schälen. Zwiebeln und Tomaten klein schneiden
- Hähnchen einschneiden.

2.

- Lauchzwiebeln, Knoblauch und ein Chili im Mixer zerkleinern.
 - Eine Hälfte mit den Hähnchen und etwas Essig vermengen
 - Anderen Hälfte die Tomaten, Zwiebeln und etwas Pfeffer hinzufügen und erneut im Mixer zerkleinern.





3.

- viel Öl erhitzen und das Hähnchen mit der Mischung braten, bis es gar ist. Dann aus dem Öl nehmen und zur Seite stellen.



4.

- Erdnussmus mit Wasser und Tomatenmark verrühren.



5.

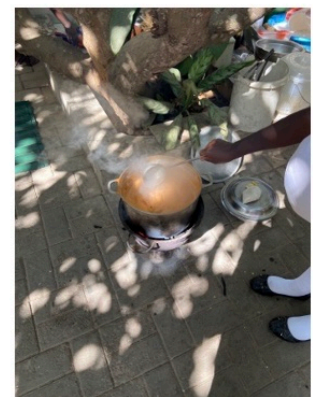
- Gemixtes Gemüse kurz in etwas Öl anbraten und mit viel Wasser ablöschen. (Es können auch Möhren und Kartoffeln hinzugefügt werden.)

6.

- Erdnussmischung hinzufügen und alles für 30-60 Minuten kochen lassen, bis das Wasser verkocht ist.
- Wenn die Sauce dicker wird und das Öl der Erdnüsse hochkommt das Hähnchen und die Brühe hinzufügen, wenn man mag auch ganze Chilis und etwas kochen lassen. Mit Salz abschmecken.

7.

- Reis kochen.



Servieren und genießen!

Guten Appetit