

Rezept

NR: 9 Fleisch

MOAMBE mit Seasoning for chicken & Yellow Veg Originalrezept aus Kongo DR

für 4 Personen / Zeitaufwand 1 Std

Zutaten:

- 5 dl Wasser
- 1 Zwiebel
- ½ Zitrone
- Salz
- 1 kg Poulet
(ein ganzes Hähnchen oder Schenkel/Pouletbrust je nach Vorlieben)
- 6 Tomaten
- 2 rote Paprika
- 4 Frühlingszwiebeln
- Tomatenpüree
- 1 EL Olivenöl
- 250 g Erdnussbutter
- 350 g Basmatireis oder roter Reis
- Seasoning for Chicken & Yellow Veg



Zubereitung:

1. In einem Topf das Wasser zum Kochen bringen.
2. Zwiebel fein hacken und die Zitrone in Scheiben schneiden.
3. Zwiebel, Zitrone, *Seasoning for Chicken & Yellow Veg* und Poulet in den Topf geben und 20 Minuten kochen lassen. Dann das Poulet abtropfen und die Brühe einkochen lassen.
4. Tomaten, Paprika und Frühlingszwiebel fein hacken, auch die grünen Enden der Frühlingszwiebeln hacken, diese jedoch beiseitelegen.
5. Das Poulet in Stücke schneiden, ggf. mit *Seasoning for Chicken & Yellow Veg* nachwürzen und in Olivenöl anbraten. Das Gemüse zusammen mit Tomatenkonzentrat und 400 ml eingekochter Brühe zugeben. Umrühren und das Gericht zugedeckt ca. 30 Minuten schwach köcheln lassen.
6. Den Reis in doppelter Menge Wasser köcheln, die letzten 5 min den Topf vom Herd nehmen und den Reis ziehen lassen.
7. Die gehackten grünen Enden der Frühlingszwiebeln sowie die Erdnussbutter in den Topf zu dem Hähnchen geben, noch etwas köcheln und umrühren.

Anrichten, geniessen.