

## REZEPT VON JACQUELINE

Sendung vom 22.03.2025

### Cassava Sticks mit Mango-Chutney

\* \* \*

**Jollof Rice**  
**Frittierte Platanos**  
**Knusprige Pouletflügeli**

\* \* \*

**Zitronensorbet**

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





## **VORSPEISE: CASSAVA STICKS MIT MANGO-CHUTNEY**

### **Cassava Sticks**

500 g Maniok, geschält und in Stifte geschnitten

1 l Wasser

1 TL Salz

1 TL Currypulver

0.5 TL Salz

2 EL Olivenöl

Die Maniok-Stifte in kaltem Wasser gut abspülen, um überschüssige Stärke zu entfernen.

Einen Topf mit Wasser und 1 Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Die Maniok-Stifte darin etwa 10-15 Minuten kochen, bis sie weich, aber noch bissfest sind. Abgiessen und mit Currypulver und etwas Salz würzen.

Die Maniok-Stifte mit 2 Esslöffel Olivenöl vermengen und in der Heissluftfritteuse bei 180 °C ca. 20 Minuten frittieren. Nach der Hälfte der Zeit wenden, damit sie gleichmässig knusprig werden.

### **Mango-Chutney**

2 reife Mangos, geschält, entkernt und in kleine Würfel geschnitten

1 Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Stück Ingwer, ca. 2 cm, fein gerieben

50 g Zucker

100 ml Mango-Balsam

1 kleine Chilischote, fein gehackt

1 TL Senfkörner

1 TL Kurkuma

0.5 TL Zimt

0.5 TL Salz

1 EL Öl

Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten. Die Senfkörner, Kurkuma und Zimt hinzufügen und kurz anrösten, bis die Gewürze duften. Mangowürfel, Zucker, Mango-Balsam, Chili und Salz in den Topf geben. Gut umrühren bis der Zucker sich auflöst.

Die Mischung bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 30-40 Minuten köcheln lassen, bis die Mangos weich und die Konsistenz dicklich ist. Gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt.

Das Chutney in Gläser füllen und auskühlen lassen.



## HAUPTGANG: JOLLOF RICE, FRITTIERTE PLATANOS, KNUSPRIGE POULETFLÜGELI

### Jollof Rice

300 g Langkornreis  
2 reife Tomaten  
2 rote Peperoni  
2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
1 Chilischote  
1 Stück Ingwer, ca. 2 cm, fein gerieben  
3 EL Tomatenmark  
1 TL Currypulver  
1 TL Paprikapulver  
1 TL Thymian, getrocknet  
1 Lorbeerblatt  
1 Würfel Gemüsebouillon, zerbrösel  
500 ml Wasser  
3 EL Pflanzenöl  
Salz, Pfeffer

Tomaten halbieren, Peperoni in grosse Stücke schneiden. Eine Zwiebel schälen und vierteln. Die Knoblauchzehen mit Schale belassen. Chili in grobe Stücke schneiden.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das vorbereitete Gemüse auf dem Backblech verteilen. Mit Olivenöl beträufeln. Für etwa 25-30 Minuten rösten, bis die Tomaten weich und leicht karamellisiert sind. Die Peperoni sollte leicht gebräunt sein.

Nach dem Rösten die Knoblauchzehen schälen.

Das geröstete Gemüse in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse pürieren. Falls die Sauce zu dick ist, etwas Wasser oder Gemüsebrühe hinzufügen. Alles kurz aufkochen. Die Sauce in einem Topf 5-10 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Reis gründlich waschen, um überschüssige Stärke zu entfernen. Beisetstellen.

In einem grossen Topf 2 EL Öl erhitzen. Die zweite Zwiebel fein hacken und glasig anbraten. Tomatenmark hinzufügen und 2-3 Minuten anrösten. Die pürierte Tomatensauce dazugeben und bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.

Currypulver, Paprikapulver, Thymian, zerbröselte Gemüsebouillon und das Lorbeerblatt in die Sauce geben. Gut umrühren. Den Reis in den Topf geben und gut mit der Sauce vermengen. Das Wasser nach und nach dazugießen, bis der Reis knapp bedeckt ist. Deckel auflegen und bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten bei gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Gegebenenfalls etwas Wasser nachgiessen. Weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Nach Belieben abschmecken.



### **Frittierte Platanos**

4 reife Kochbananen  
500 ml Pflanzenöl  
Salz

Die Enden der Bananen abschneiden und die Schale längs einschneiden und vorsichtig abziehen. In ca. 1 cm dicke Scheiben schräg schneiden.

Das Öl in einer tiefen Pfanne auf 180 °C erhitzen. Die Bananenscheiben portionsweise ins heisse Öl geben. Pro Seite 2-3 Minuten frittieren, bis sie goldbraun sind. Mit Salz nach Belieben würzen.

### **Knusprige Pouletflügeli**

1 kg Pouletflügeli  
3 TL Gewürzmischung nach Wahl

Pouletflügeli waschen, trocken tupfen und in einer Schüssel mit den Gewürzen gründlich vermengen.

Die Heissluftfritteuse auf 190 °C vorheizen. Die Flügeli in einer einzigen Schicht in den Frittierkorb legen.

Für 25-30 Minuten frittieren, dabei nach 15 Minuten wenden.

Die Pouletflügeli sind fertig, wenn sie goldbraun und knusprig sind. Bei Bedarf weitere 5 Minuten frittieren.



## DESSERT: ZITRONENSORBET

5 grosse Zitronen  
150 g Zucker  
300 ml Wasser  
150 ml frisch gepresster Zitronensaft  
1 Eiweiss

Von der Oberseite der Zitrone etwa 1 cm abschneiden, sodass eine Öffnung entsteht. Darauf achten, dass der Boden der Zitrone stabil stehen bleibt. Mit einem kleinen Löffel das Fruchtfleisch vorsichtig herausheben, ohne die Schale zu beschädigen. Das Fruchtfleisch durch ein Sieb drücken und den Saft für das Sorbet verwenden. Die Zitrone gut ausspülen und in den Tiefkühler stellen.

Zucker und Wasser in einem kleinen Topf erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Den Sirup auskühlen lassen.

Den frisch gepressten Zitronensaft mit dem abgekühlten Zuckersirup vermischen. Ein steif geschlagenes Eiweiss unter die Mischung heben, um das Sorbet luftiger zu machen.

Die Mischung in eine flache Schale geben und ins Gefrierfach stellen. Alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von grossen Eiskristallen zu vermeiden. Diesen Vorgang ca. 3-4 Stunden wiederholen, bis das Sorbet eine feste, aber cremige Konsistenz hat.

Sobald das Zitronensorbet fertig ist, die Masse in die vorbereiteten Zitronenschalen füllen.