

Huhn, wie es in fast allen afrikanischen Ländern gekocht wird



Foto von Ilonka Drabik

(Rezept von Ilonka Drabik, aus unbekannten Quellen, ein kopiertes Zettelchen in ihrem Rezeptordner wurde umgeschrieben auf die Kenwood CookingChef

Zutaten:

2 gehackte Zwiebeln

Knoblauch nach Belieben

600 g geschnetzeltes Hähnchenfleisch

2-3 EL Sesamöl (alternativ geht sicher auch ganz normales Öl)

1 TL Salz

Pfeffer

$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma

Zimt nach Belieben

$\frac{1}{2}$ TL Pili-Pili (Chilipulver)

1 Dose Tomatenmark

1 große Tomate

1 Kochbanane (alternativ 2 unreife Bananen)

Zubereitung:

1. Die gehackten Zwiebeln, Knoblauch und die Hähnchenteile in

- Sesamöl bei 140°C mit Röhrelement auf Rührstufe 3 anbraten.
2. Salz, Pfeffer, Kurkuma, Zimt und Pili-Pili zugeben.
 3. Tomatenmark und Tomate zugeben.
 4. Mit heißem Wasser aufgießen.
 5. 30 Min. bei 100°C und Rührstufe 3 kochen lassen.
 6. Die Bananen in 2 cm dicke Scheiben schneiden, zugeben und weitere 15 Min. bei Rührstufe 3 kochen lassen.

Dazu passt Reis, Baguette oder am besten natürlich afrikanisches Fladenbrot.