

YASSA POULET MIT MANGO JANGO AUS DEM SENEGAL

VON
NENE GUEYE

Zutaten für 4 Personen

- 8 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 600g Jasmin Reis
- Eine Hand voll Oliven (Grüne und Schwarze)
- 1 Paprika
- 4 Limetten
- 3 EL Senf
- 8 Pouletschenkel

Zubereitung

- Poulet marinieren
- Zwiebeln und Knoblauch schneiden und marinieren.
- Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne anbraten.
- Sobald Zwiebeln halb fertig sind, kommen Senf, Paprika und Limettensaft dazu.
- Sauce abschmecken, würzen und Oliven dazu geben.
- Pouletschenkel dazugeben und anbraten, bis das Fleisch durch ist.
- Reis kochen.

- Mango, Tomaten, Zucchini schneiden.
- Essig, Öl, 1 EL Senf dazu geben.
- würzen und Salat dazugeben.

Gewürze

- Für Marinade:
Gemüsebouillon, Rosmarin, Paprika, Pfeffer, Petersilie,
Salz, Thymian
5 EL Pflanzenöl

Mango Jango

- 1 Mango
- 1 Limette
- 200g Tomaten
- ½ Zucchini
- 2 EL Essig
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Senf
- Salz, Pfeffer, Majoran, Chilliflocken
- eine Hand voll Feldsalat

„Ich bin seit über 10 Jahren an den Afro-Pfingsten und hatte immer tolle Erlebnisse. Jedes Jahr haben wir sehr viel Spass und schaffen immer neue Erinnerungen. Wir gehören wirklich schon dazu, deshalb sind wir jedes Jahr dabei.“

