

Salaamaalekum,

das war Wolof- eine der Sprachen im Senegal und genau dorthin will ich euch kulinarisch mitnehmen!

Wir kochen heute ein Festtagsessen aus der Region, mit der wir seit Anfang des Schuljahres im Kontakt stehen. Der Erlös eurer eingeworfenen Pfandflächen geht dort hin.

### Poulet Yassa - Hühnchen Yassa



#### Ihr braucht:

- 3 Tl Senf
- 5 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Zitronen
- 1 Limette
- Kräuter nach Wahl
- 1 Hühnchen
- 2 Lorbeerblätter
- 5 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- Behälter zum Marinieren im Kühlschrank
- Große Schmorpfanne/ großer Topf, der nicht ansetzt

#### Zubereitung

1. Presst die Zitronen und die Limette aus. Fügt dem Saft die Hälfte des Öls hinzu. Schält zwei Zwiebeln und würfelt sie. Den Knoblauch zerdrückt ihr. Fügt beides dem Zitronen-Öl Saft hinzu. Salzt und pfeffert die entstandene Marinade. Nach Belieben könnt ihr frische Kräuter hinzufügen (z.B. Zitronenmelisse, Petersilie oder Thymian)



2. Zerteilt das Huhn und legt die Teile in eine Auflaufform. Gießt die Marinade darüber.



3. Lasst das Hühnchen 6-12 Stunden im Kühlschrank marinieren. Von Zeit zur Zeit sollt ihr das Fleisch mit der Marinade benetzen. Denkt aber daran, dass ihr die Schale auch gut mit Folie abdeckt. Schließlich soll ja die Marinade das Fleisch marinieren und nicht den ganzen Kühlschrank 😊.
4. Holt das Fleisch aus der Marinade und bratet es von allen Seiten an. Stellt beides dann kurz beiseite.
5. Nun nehmt ihr die verbliebenen drei Zwiebeln. Schält und würfelt sie. Bratet sie in einem Topf an und fügt nochmal gewaschenen und gehackten Kräuter eurer Wahl hinzu. Fügt die Marinade wieder hinzu.
6. Zu dem Gemisch kommen noch die beiden Lorbeerblätter und der Senf.
7. Legt die angebratenen Hühnchen-Teile hinzu und lasst das Ganze 1h Stunde im Topf köcheln. Hier empfehle ich die ersten 30 Minuten bei geschlossenem und restlichen 30 Minuten bei offenem Deckel das *Poulet Yassa* köcheln zu lassen.



8. Als Beilage zu unserem Poulet Yassa passt gut Reis.



Nassi diam böri! – Guten Appetit!



