Jollof Rice

Party Jollof - Nigerianischer Fest-Tomatenreis



Wikimedia Commons: Jollof rice.jpg - Salamisa (gemeinfrei)

NGA-001 | 6 Portionen | Schwierigkeit 3/5

One-Pot-Reisgericht / Festtags- & Party-Küche | Westafrika · Nigeria

Historische Zeitangabe: ca. 75 Min.

Gesamtzeit offen: Schlussruhe redaktionell 10 Min., Reisgarung und Bottom-Pot-Endpunkt abhängig von Sauce, Reissorte, Hitze und Topf. Erste Krustenprüfung nach 1-2 Min.; kein fester Rauch-Endpunkt. Dodo, Hähnchen und Coleslaw separat.

Vor dem Kochen

Quelle der Authentizität

Party Jollof ist die nigerianische Festtagsfassung von Reis in Tomaten-Paprika-Sauce. Die gebräunte Schicht am Topfboden, „bottom pot“, trägt zum Röstaroma bei. Der am 14.10.2026 erneut gelesene Beitrag von Kitchen Butterfly belegt diese Technik, enthält aber keine vollständige Mengenliste für unsere Archivfassung. Die früheren detaillierten Herkunfts- und Exklusivaussagen sind durch diesen Beleg nicht ausreichend gedeckt und wurden zurückgenommen. Die bestehenden Gramm- und Milliliterangaben bleiben vorläufige Archivwerte; keine bestätigte Quellenumrechnung und kein eigener Kochtest.

Redaktionelle Klarstellung

Reis trocken wiegen, nur spülen; nicht zusätzlich vorkochen. Brühwürfel sind ein historischer Vorrat: Etikett und vorhandene Brühenwürzung beachten. Heiße Wasserreserve nach Bedarf; Flüssigkeitsverhältnis weiterhin ungeprüft. Schlussruhe redaktionell auf 10 Min. festgelegt.

Zutaten (metrisch)

Tomaten-Paprika-Basis (püriert)

350 g	Reife Fleischtomaten
450 g	Rote Paprika - Original: Tatashe - große milde Spitzpaprika
150 g	Rote Zwiebel
18 g	Scotch-Bonnet-Chili - Original: Ata Rodo, ca. 2 Stück
60 ml	Wasser

Würzung

3 g	Getrockneter Thymian - ca. 1 EL
7 g	Currypulver - ca. 1 EL
2	Lorbeerblätter
2	Brühwürfel Huhn/Rind - Historischer Vorrat von 2 Würfeln, keine feste Dosieranweisung: Größe, Salzgehalt und Verdünnung auf dem jeweiligen Etikett prüfen; nicht automatisch zusätzlich zur gewürzten Brühe verwenden.
Nicht beziffert	Salz, weißer Pfeffer - nach Bedarf

Röstbasis & Reis

120 ml	Neutrales Pflanzenöl
150 g	Rote Zwiebel - fein gewürfelt
70 g	Tomatenmark
4	Knoblauchzehen - fein gehackt
15 g	Ingwer - gerieben
800 g	Langkornreis, parboiled - Trocken wiegen: industriell parboiled Langkornreis, hier nur gespült und abgetropft, nicht zusätzlich vorgekocht.

Brühe & Finish

775 ml	Heiße Hühner- oder Rinderbrühe - Historische Spanne 750-800 ml, weiterhin ungeprüft; Brühe vor Zugabe kosten und Brühwürfel/Salz daran anpassen. Zusätzlich heißes Wasser für nötiges Nachgaren bereithalten.
30 g	Butter
1	Tomate - in Scheiben
1	Kleine rote Zwiebel - in Scheiben

Zubereitung

01 Basis pürieren

Tomaten, Paprika, Zwiebel, Scotch-Bonnet und Wasser im Mixer fein pürieren.

02 Röstbasis aufbauen

Öl in einem großen, schweren Topf erhitzen, gewürfelte Zwiebel 3-5 Min. glasig dünsten. Tomatenmark einrühren und etwa 5 Min. mitbraten, bis es dunkler rot wird und geröstet duftet; nicht schwarz werden lassen. Knoblauch, Ingwer und Lorbeerblätter 2 Min. mitrösten.

03 Sauce einkochen

Pürierte Basis zugießen und bei mittlerer Hitze offen etwa 15-20 Min. reduzieren. Sie soll dicklicher werden und nicht mehr roh schmecken; sichtbares Öl ist ein Hinweis, kein alleiniger Garbeweis. Tomatenwassergehalt, Topfbreite und Hitze verändern die nötige Reduktionszeit.

04 Würzen

Thymian, Currypulver und Pfeffer einrühren. Die bereitgestellte Brühe kosten, bevor Brühwürfel oder Salz dazukommen: bereits gewürzte Brühe nicht automatisch mit dem gesamten Würfelvorrat kombinieren. Würfel nach Etikett und Geschmack portionsweise dosieren, 2-3 Min. mitkochen. Salz erst nach Zugabe der Brühe und zum Schluss vorsichtig abstimmen.

05 Reis einarbeiten

Gespülten, abgetropften Reis zugeben und wenden, bis jedes Korn von Sauce überzogen ist.

06 Dämpfen

Heiße Brühe aus der Zutatenliste angießen; die Menge bleibt ein ungeprüfter Archivwert, keine garantierte Flüssigkeitsregel. Kurz aufkochen, dicht abdecken und bei niedriger Hitze etwa 20-30 Min. dämpfen. Unnötiges Öffnen und Rühren vermeiden, bei Anbrenngeruch jedoch sofort prüfen. Anschließend mehrere Körner probieren. Sind sie noch hart und ist keine freie Flüssigkeit mehr vorhanden, etwas heißes Wasser zugeben, wieder dicht schließen und sanft weitergaren; vor einer weiteren Zugabe erneut prüfen. Solange freie Flüssigkeit vorhanden ist, nicht zusätzlich nachgießen. Die nötige Gesamtmenge hängt auch von der reduzierten Sauce ab.

07 Die Rauchnote (Party-Jollof-Technik)

Erst wenn der Reis gar und die freie Flüssigkeit aufgenommen ist, die Hitze kontrolliert erhöhen. Einen geeigneten unbeschichteten Topf verwenden und die Herstellergrenzen einhalten. Nach 1-2 Min. mit einem Löffel vorsichtig am Boden prüfen: Gesucht ist eine dünne gold- bis karamellbraune Kruste mit Röstduft. Nicht auf deutlichen Rauch warten. Vor schwarzer Verkohlung oder bei stechendem Geruch die Wärmezufuhr beenden. Den Topf von der heißen Platte nehmen und 10 Min. zugedeckt ruhen lassen. Diese Schlussruhe ist eine redaktionelle Arbeitsvorgabe, kein belegter Quellenwert oder eigener Versuch.

08 Finish

Butter sowie Tomaten- und Zwiebelscheiben unterheben, Lorbeerblätter entfernen.

09 Servieren

Locker mit der Gabel auflockern, ohne stark zu rühren. Klassisch mit gebratenen Kochbananen (Dodo), Hähnchen oder Coleslaw.

Archivar-Notizen

Tatashe (rote Spitzpaprika) → im Afroshop gelegentlich frisch erhältlich; ersatzweise normale rote Spitzpaprika oder milde Gemüsepaprika.

Ata Rodo (Scotch Bonnet) → fester Bestandteil des westafrikanischen Chili-Trios. In Afro-Shops erhältlich; bitte nicht durch milde europäische Chilis ersetzen - das charakteristische Aroma geht verloren.

Deckel nur bei Bedarf öffnen und den Reis nicht ständig umrühren. Eine nötige Gar- oder Anbrennkontrolle hat Vorrang vor einer starren Regel, den Topf niemals zu öffnen. Trockener, noch harter Reis braucht weitere Feuchtigkeit und sanftes Nachgaren vor jeder Krustenphase.

Bottom pot bedeutet eine kontrolliert gebräunte Kruste, keine schwarze Verkohlung. Die erste Prüfung nach 1-2 Min. ist kein garantierter Endpunkt; Hitze und Topf beeinflussen das Ergebnis.

Reisbasis und Quellenvergleich: Hier werden 800 g industriell parboiled Reis trocken abgewogen und nur gespült. Nigerian Food TV und All Nigerian Recipes beschreiben zusätzliches Vorkochen. Deren Flüssigkeitsregeln dürfen daher nicht unverändert auf diesen Ablauf übertragen werden. Ein belastbares Verhältnis von reduzierter Sauce, Reis und Brühe ist weiterhin offen; keine Kochprobe. Die neue Schlussruhe von 10 Min. ist ausdrücklich redaktionell.

Beschaffung und Ersatzmöglichkeiten

Ata Rodo (Scotch Bonnet) → Habanero (nah verwandt, fruchtig-scharf); keinesfalls milde Chilis.

Tatashe (rote Spitzpaprika) → normale rote Spitz- oder Gemüsepaprika.

Maggi-/Knorr-Würfel → Produkt und Etikett im afrikanischen Lebensmittelhandel prüfen. Würfel verschiedener Sorten sind nicht automatisch gleich groß, gleich salzig oder gleich zu dosieren. Verfügbarkeit und Geschmacksstärke gegenüber anderen Produkten sind hier nicht bestätigt.

Parboiled Langkornreis → dieselbe Reissorte für einen nachvollziehbaren Mengenversuch beibehalten. Basmati benötigt eine eigene Abstimmung von Vorbereitung, Wasser und Garzeit; keine pauschal flüssigkeitsärmere Eins-zu-eins-Alternative.

Nährwerte

Nicht berechnet. Die früheren Energieangaben pro 100 g und pro Portion waren rechnerisch unvereinbar. Eine nachvollziehbare Berechnung für diese Rezeptfassung und eine belastbare Portionsmasse fehlen. Brühwürfel, Würzung, verzehrte Bodenkruste und fertige Ausbeute sind nicht als Berechnungsgrundlage dokumentiert. Historische Zahlen sind im Prüfarchiv gesichert; fehlende Werte bedeuten nicht null. Beilagen sind separat.

Nährwert	pro 100 g	pro Portion
Energie	nicht berechnet	nicht berechnet
Eiweiß	nicht berechnet	nicht berechnet
Fett	nicht berechnet	nicht berechnet
Kohlenhydrate	nicht berechnet	nicht berechnet
Salz	nicht berechnet	nicht berechnet

Dokumentierte Quellen

20.10.2026: Kitchen Butterfly, Nigerian Food TV und All Nigerian Recipes direkt gelesen. Unterschiedliches Reis-Vorkochen ausdrücklich getrennt; Nachgaren ergänzt, Schlussruhe redaktionell festgelegt. Vollständige Mengenbasis weiter offen; Hostingstandorte nicht verifiziert. Keine Kochprobe.

Kitchen Butterfly - Around the World in Bottom Pot

Englisch (Nigeria) | Abgerufen 22. Juli 2026

Originalquelle öffnen

Nigerian Food TV - Jollof mit zusätzlichem Reis-Vorkochen

Englisch (Nigeria) | Abgerufen 20. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

All Nigerian Recipes - Garprüfung und Nachgaren, andere Reisvorbereitung

Englisch (Nigeria) | Abgerufen 20. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

Katalog-Tags: Nigeria, Reis, Tomate, OnePot, Festtagsküche, scharf, Partygericht