

FRANKLINE OCHIENG OLWEYA.

PILAU

Öl

Zwiebeln

Knoblauch

Gewürz (Kenianisches Gewürz heißt Pilau Masala)

Tomaten (in kleine Stücke schneiden)

Rindfleisch 1,5Kilo (in kleine Stücke schneiden)

Reis 1kilo

REZEPT

Legen Sie das Fleisch mit ein bisschen Wasser und Salz in einen Topf und bringen Sie es zum Kochen. Lassen Sie es bis es zart ist.

Schütten Sie Öl in einen Topf und erhitzen Sie es.

Fügen Sie Zwiebeln hinzu und braten Sie sie dunkel braun.

Fügen Sie Knoblauch und Gewürz hinzu und dann lassen Sie alles 2 Minuten köcheln.

Anschließend schütten Sie die Tomaten in den Topf und lassen Sie 2 bis 3 Minuten mitgaren.

Dann kommt das Fleisch in den Topf und schließlich der Reis. Verrühren Sie ihn gut mit dem Fleisch.

Schütten Sie zwei gläser Wasser für jeder glas Reis in den Topf.

Decken Sie den Topf zu und lassen Sie alles bei niedriger wärme köcheln.

Wenn das Wasser verkocht ist, servieren Sie die Speise mit Korriander ganiert.

UGALI

Wasser

Weißes Maismehl

REZEPT

Schütten Sie genug Wasser in einen Topf und bringen Sie es zum Kochen.

Wenn das Wasser kocht, fügen Sie Maismehl langsam hinzu und mischen es mit dem Wasser bis ein feste Kloß entsteht.

Decken Sie den Kloß zu und lassen Sie ihn 5 Minuten nach ziehen. Danach servieren Sie ihn heiß.

HÄHNCHEN

Öl

Zwiebeln

Tomaten

Gewürz (Kenianisches Gewürz Heißt Royco)

Hähnchen 2kilo

REZEPT

Legen Sie das Hähnchen mit Salz in einen Topf und bringen Sie es zum Kochen.

Braten Sie das Hähnchen im Öl an.

Schütten Sie ein bisschen Öl in einen anderen Topf und erhitzen Sie es.

Fügen Sie Zwiebeln hinzu und braten sie bis zart sind.

Fügen Sie Tomaten und Gewürz und lassen Sie es 5 minuten köcheln.

Fügen Sie das Hähnchen hinzu und mischen es sehr gut.

Mit ein bisschen Wasser lasse Sie alles 5 Minuten weiter kochen.

Nehmen Sie den Topf vom Herd und fügen Sie korriander hinzu.

Abgedeckt 2 minuten ziehen lassen dann servieren.

GUTEN APPETIT !