



Rezept von
NADINE EGLI



Poulet DG (Directeur Général)



Menge

Für 4 bis 6 Personen

Zutaten

- 1 Poulet
- 2 Karotten, 2 Peperoni
- 2 Zwiebeln, 3 Tomaten
- 200g grüne Bohnen
- 6 reife Kochbananen
(weich und nicht zu grün)
- 2 Knoblauchzehen
- Ingwer, frisch
- 1 Glas Bouillon
- Peperoncini, nach Belieben
- Erdnussöl, Salz



Kameruns (Heimatland meines Mannes) Küche gilt als eine der vielfältigsten, abwechslungsreichsten und besten Afrikas.

STEP 1 Das Poulet in Stücke schneiden, in einen Kochtopf geben, 1 Zwiebel, eine halbe Peperoni und den Knoblauch beifügen, 15 Minuten köcheln lassen.

STEP 2 Während dieser Zeit die Karotten, Tomaten und Bohnen rüsten und in kleine Stücke schneiden; dann den Ingwer und die Peperoncini fein schneiden.

STEP 3 Öl in eine Pfanne geben und die Pouletstücke auf allen Seiten goldbraun anbraten; danach beiseitestellen.

STEP 4 Die Kochbananen schälen, in Rondellen schneiden und mit reichlich Öl in einer Bratpfanne frittieren; anschliessend wegstellen.

STEP 5 Karotten, Bohnen, Tomaten, restliche Peperoni und die zweite Zwiebel in einen Kochtopf geben und dämpfen, mit einem Glas Bouillon ablöschen und mit Ingwer, Peperoncini, Salz und Pfeffer würzen.

STEP 6 Die geschmorten Pouletstücke und Kochbananenrondellen beifügen, vorsichtig mischen und nochmals 10 Minuten köcheln lassen. – Servieren.



Hinweis

Poulet DG (CEO) ist ein beliebtes westkamerunisches Gericht – in den 80er-Jahren speziell für CEOs kreiert, die keine Zeit für die zeitaufwändige traditionelle Küche haben und daher eine schnell zubereitete ausgewogene Mahlzeit wünschen. – Das Rezept zu diesem Gericht ist mit unserer Küche kompatibel und sämtliche Zutaten sind ohne Probleme erhältlich.