

## Thieboudienne (Ceebu Jen)

### Zubereitung

- 1 **Zubereitung der Füllung:**  
Knoblauch, eine Zwiebel, Pfeffer, Brühwürfel und Petersilie im Mixer pürieren.
- 2 **Zubereitung des Fisches:**  
Den Fisch putzen und waschen. Ihn mit der Füllung spicken, damit er aromatisiert wird.
- 3 **Zubereitung des Thieboudienne:**  
In einem Schmortopf das Öl erhitzen und die restliche klein geschnittene Zwiebel anbraten. Chili und Tomatenmark dazugeben. Die Tomaten hacken und ebenfalls hinzugeben. Den Fisch reinlegen, zudecken und 10 Minuten kochen lassen.
- 4 Das Gemüse schälen und schneiden und den in Stücke geschnittenen getrockneten Fisch hinzufügen.
- 5 1 Liter Wasser zugeben und mit Salz abschmecken. Dann das Ganze 30 bis 40 Minuten lang kochen lassen.
- 6 Am Ende der Kochzeit den Fisch und das Gemüse (mit etwas Flüssigkeit) in eine Schüssel geben und die Kochflüssigkeit beiseitestellen.
- 7 Den Reis kochen und anschließend in die Kochflüssigkeit tauchen. Der Reis sollte ca. 15 Minuten lang kochen und sehr gar sein. Wenn nötig, während des Kochens etwas Wasser hinzufügen.

### Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln
- Petersilie
- Pfeffer
- 1 Würfel Brühe
- 1,5 kg magerer Fisch (Zackenbarsch, Kapitän, Schellfisch, Goldbrasse, ...)
- 20 cl Olivenöl
- Chilischote
- 150 g Tomatenmark
- 4 frische Tomaten
- 2 Auberginen
- 2 Karotten
- 1 Steckrübe
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Blumenkohl
- 1 kleiner Weißkohl
- 1 Süßkartoffel (optional)
- 100 g getrockneter Fisch (z. B. aus chinesischen Geschäften)
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Reis

Ein ganz  
besonderes  
Geschmacks-  
festival!