

Muamba de Galinha aus Angola - Fremdländische Küche unter Freunden

In der vierteiligen Serie «Fremdländische Küche» sucht Foodbloggerin Zoe Torinesi exotische Gerichte mitten in der Schweiz - und findet diese bei Gastgebern, die auf traditionelle Art und Weise ihre heimischen Köstlichkeiten zubereiten.

Jaime von der Hip-Hop-Combo JAS Crew kocht mit seiner Mutter Maria gleich zwei afrikanische Gerichte: Einmal Makof und einmal das in diesem Video präsentierte Muamba de Galinha. Der Hühnereintopf wird in Angola gerne zu speziellen Anlässen serviert und kombiniert die wichtigsten Produkte des Landes in einem Gericht. Ein Festessen für die Foodbloggerin und alle geladenen Gäste.

Marinade

- 1 Chili, je nach gewünschter Schärfe
- 2 Knoblauchzehen
- Saft einer halben Zitrone

Eintopf

- 1,1 kg Pouletschenkel oder Suppenhuhn, mit Knochen grob zerlegt
- Öl zum Anbraten
- ½ Knoblauchzehe, gehackt
- Wenig Chili, fein gehackt
- 1½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 2 Zwiebeln, gehackt • Wasser, nach Bedarf
- 1 kleine Aubergine, grob gewürfelt
- ½ Tomate, klein gewürfelt
- 10 Okras, halbiert
- 1 TL Salz, 1 TL weisser Pfeffer
- Reis oder Maniokpüree als Beilage

1. Fleisch in einer grossen Schüssel mit Knoblauch und Chili zu einer Paste mörsern. Poulet gut mit der Paste und dem Zitronensaft vermischen und mindestens eine halbe Stunde oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Poulet in einer grossen Saucenpfanne in etwas Öl 4-5 Minuten anbraten.
3. Knoblauch, Chili und geräuchertes Paprikapulver begeben, nochmals eine Minute braten, danach die Zwiebeln begeben und weitere 2-3 Minuten braten, bis die Zwiebeln glasig sind. (Falls dabei etwas anzubrennen droht, einfach etwas Wasser dazugeben.)
4. Danach mit so viel Wasser ablöschen, bis das Fleisch knapp bedeckt ist, und aufkochen lassen. Hitze herunterschalten und so lange köcheln lassen, bis die Sauce langsam eindickt und die Schenkel fast gar sind; das sollte ungefähr 40-50 Minuten dauern. (Bei einem Suppenhuhn circa 1½ Stunden.)
5. 20 Minuten vor Ende der Kochzeit das Gemüse hinzugeben und mitkochen. 6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis oder Maniokpüree servieren.

Zubereitungsdauer: Pouletschenkel circa 45 Minuten, Suppenhuhn circa 1½ Stunden