



Diese Thiéboudienne schmeckt auf eine leicht rauchige, an Komposterde erinnernde Art würzig. (1/2016)

## THIÉBOUDIENNE

### Reis an würziger Tomatensauce mit fermentierten Bohnen, Fisch und Gemüse

Der Name des senegalesischen Nationalgerichts wird immer wieder etwas anders geschrieben: *Thiéboudiène*, *Ceebu jën*, *Ceeb u jen*, *Theibou dienn*, *Tie biou dienne* und so fort – geht jedoch stets auf die gleichen zwei Worte in Wolof zurück: *Ceeb* («Reis») und *Jën* («Fisch»), womit die Hauptzutaten der Speise beschrieben wären. Natürlich gibt es Versionen wie Fischerboots am Strand von Dakar und viele sind sehr aufwendig, schließlich handelt es sich um ein festliches Gericht. Gemeinsam ist den meisten Zubereitungsweisen, dass Fischstücke, Gemüse und Reis in derselben Sauce auf Basis von Tomaten und getrocknetem Fisch gekocht werden – separat allerdings. Die Verfahren und Resultate können sehr unterschiedlich sein. Zum Beispiel ist der Reis manchmal eher trocken (fast wie Bulgur), manchmal aber auch sehr feucht (eher wie ein Risotto). Manche Köche stellen viel dicke Sauce her und kochen Fisch und Gemüse darin. Andere verdünnen die Sauce und dünsten das Gemüse eher, Dritte frittieren den Fisch... Es gibt auch Varianten mit Fleisch statt Fisch (*Tiep bou yap*), vegetarische *Tieps* (so der Kosename) oder solche, die ohne Tomate auskommen (*Tiep blanc*).



**«C'est à cause de la carte postale»** | «Böse funkeln die Augen des Fischverkäufers: Ich habe genau gesehen, was er getan hat, ganz genau», schreit er laut in die Runde. Dann streckt er den Arm aus, zeigt mit dem Finger auf mich: «Je l'ai bien vu, celui-ci!», ruft er die Solidarität der anderen Händler an. Zum Glück sind die Kollegen etwas schläfrig. Der Aufstand gegen...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 9. Januar 2016.



Die erste Begegnung mit Thiéboudienne habe ich meinem Taxi-Fahrer Serigne Niang zu verdanken, der mich in der Gegend von Dakar spazieren führte – und am Mittag in einer kleinen Hütte am Rande der Straße die Nationalspeise des Landes genießen wollte. (5/2008)

Als Fisch wird meist der in Senegal sehr verbreitete *Thioff* (franz. *Merou*, ein Zackenbarsch) verwendet – in mehr oder weniger großen Stücken. Bei den Gemüsen gehören Weißkohl, (afrikanische) Aubergine und Karotten zu den Standards, oft auch Kartoffeln, Süßkartoffeln oder Maniok, weiße Rüben, Kürbis, Okra und so weiter. Die Sauce wird meist aus Tomatenkonzentrat und den für Westafrika unerlässlichen Brühwürfeln hergestellt. Als Würzen kommen nebst Chili, Knoblauch, Pfeffer und (manchmal) Tamarinde auch für Westafrika typische Aromastoffe zum Einsatz: *Yet* (eine gesalzene und dann getrocknete Muschel), *Guedj* (ein getrockneter Fisch) und *Nététou* (die fermentierten Früchte des Nérébaumes). All diese Zutaten sind in Europa nur schwer zu bekommen. *Nététou* kann man aber leicht durch schwarze fermentierte Bohnen ersetzen, wie sie bei uns jeder Asia-Laden verkauft. Statt *Guedj* gebe ich getrocknete Sardellen und statt *Yett* getrockneten Garnelen bei.

Ich habe ein Thiéboudienne-Rezept ausgetüftelt, das – seiner eindrücklichen Zutatenliste zum Trotz – recht einfach zu kochen ist und mir von den Abläufen her logisch erscheint. Ich reibe erst den Fisch mit einer Mischung aus Kräutern ein und lasse ihn ziehen. Kurz vor Kochbeginn schabe ich die Kräuter sorgfältig von den Stücken und bewahren sie auf. Aus dieser Marinade, aus Zwiebeln, Tomatenkonzentrat und Brühe stelle ich eine Sauce her, die ich teilweise für die Zubereitung des Reises, teilweise für das Schmoren der großen Gemüsestücke verwende. Ganz zum Schluss erst brate ich den marinierten Fisch an.



Marché aux poissons: Frauen verkaufen Fisch, den ihre Männer mit Hilfe lager Bote gefangen haben. (1/2016)

Viele Thiéboudienne-Rezepte verwenden gebrochenen Reis (*Riz cassé deux fois*), ich nehme einen Rund- oder Mittelkornreis. Die besten Erfahrungen habe ich mit spanischem *Arroz bomba* gemacht. Beim Gemüse variere ich, wobei Kohl, Karotten und Süßkartoffel immer dazu gehören. Die afrikanischen Auberginen sind meist so klein, dass man sie im Ganzen mit Schale verwenden kann (als Ersatz dafür könnte man Thai-Auberginen von der Größe eines Pingpongballs in Betracht ziehen). Ich habe Thiéboudienne verschiedentlich auch mit den in Europa erhältlichen Auberginen gekocht, die jedoch in Stücke zerlegt werden müssen und so in der Sauce eine unangenehm schwammige Konsistenz entwickeln – weshalb ich meistens auf Aubergine verzichten.

Man kann das Rezept mit ganzen Fischen, mit großen Stücken, Tranchen oder Filets kochen, wobei die Garzeiten natürlich ziemlich unterschiedlich ausfallen können. Ich koche das Gericht hier mit den in Europa besonders beliebten Fischfilets, die indes nicht zu dünn sein sollten, sonst sehen sie neben den eher großen Gemüsestücken ein bisschen mager aus.

Die hier vorgestellte Thiéboudienne schmeckt auf eine leicht rau-chige, fast etwas schmutzige, an Komposterde erinnernde Art würzig und entführt den Kopf in die dunklen Markthallen von Dakar, wo die Händler am Nachmittag hinter ihren Ständen vor sich hin dösen. Im Senegal wird die Thiéboudienne meist mit einem Stück Zitrone serviert, ich finde das nicht unbedingt notwendig, dominiert die Säure doch schnell die Aromen der Sauce. Man sollte bei der Umsetzung



Das *Relais de Tamba* in Tambacounda im Osten des Senegals serviert eine Thiéboudienne mit einem relativ trockenen Reis – und gedünstetem Gemüse. (1/2016)



Brühwürfel sind aus vielen Küchen Afrikas nicht wegzudenken. Im Unterschied zu anderen Ländern Westafrikas, wo Königin Maggi immer noch alleine herrscht, hat sie im Senegal Konkurrenz bekommen – in erster Linie von der Firma Adja.



Adja überall – Markt beim muslimischen Friedhof an der Corniche Ouest von Dakar. (1/2016)

**Vegetarische Thiéboudienne |**  
 Ich haben auch schon einem Versuch beigewohnt, eine vegetarische Thiéboudienne mit geräuchertem Tofu zu realisieren. Sie schmeckte vor allem nach Tomate und kaum nach Rauch, ziemlich langweilig insgesamt. In ihrer Verzweiflung schnitt die Köchin dann zwei ganze Lampion-Chilis hinein – mit dem Resultat, dass die ganze Tischgesellschaft zu keuchen und zu leuchten anfang. Ich habe dieser Version der Speise den Namen *Thiéboudienne à la tête rouge* gegeben.

#### FÜR 2 PERSONEN

**500 g** fester Fisch (Silberbrasse, Goldmakrele, Dorsch)  
**6** Knoblauchzehen, fein gehackt oder gepresst  
**1** frische Chili, fein gehackt  
**1 Bd.** flache Petersilie (20 g), fein gehackt  
**1 TL** Salz  
**1 TL** Olivenöl für die Marinade  
**3 EL** Schwarze fermentierte Bohnen (21 g)  
**3 EL** getrocknete Garnelen (18 g)  
**3 EL** getrocknete Anchovis (15 g), am besten ganz kleine Exemplare  
**2 EL** Erdnussöl für das Anbraten der Zwiebeln  
**2** Zwiebeln, fein gehackt  
**5** kleine Brühwürfel (Cube Maggi) à gut 4 g (oder 2 große Brühwürfel à 12 g, Hühnerbrühe zum Beispiel)  
**1 EL** Tamarindenkonzentrat  
**6 EL** Tomatenpüree (120 g)  
**200 ml** trockener Weißwein  
**1 L** Wasser  
 Etwas Salz zum Abschmecken der Sauce  
**300 ml** Wasser für den Reis  
**150 g** Rund- oder Mittelkornreis  
**3** nicht zu mächtige Karotten (140 g), geschält, der Länge nach halbiert  
**1** kleiner Weißkohl (200 g), in vier Stücken  
**1** Süßkartoffel (120 g), geschält in etwa 8 Stücken  
**100 g** Kürbis, in zwei Stücken  
**100 g** Kohlrabi, geschält in zwei Stücken  
**2** Chilis, ganz  
**2 EL** Erdnussöl zum Anbraten des Fisches  
 ev. Zitrone zum Anrichten  
 ev. westafrikanische Chilisauce

des Rezepts auch seinen Intuitionen folgen. Je nach Beschaffenheit der Produkte, die man verwendet, wird man da etwas mehr Flüssigkeit, dort etwas mehr Zeit einsetzen müssen. Folgt man dem Rezept, erhält man eine sehr würzige und leicht scharfe Sauce. Für Gaumen, die nicht an fermentierte und getrocknete Aromastoffe gewöhnt sind, können die Bohnen und die getrockneten Garnelen und Anchovis vielleicht ein wenig reduziert werden, sie machen jedoch viel vom Charakter dieser Speise aus.

Die Thiéboudienne ist ein Gericht für Feste. Da Reis, Gemüse und Fisch separat gekocht werden, kann man auch in einer kleinen Küche größere Mengen herstellen. Die Platten sehen natürlich noch viel feierlicher aus wenn man statt Filets ganze Fische verwendet.

#### Zubereitung (Kochzeit 60 Minuten)

**1 |** Die Fischfilets wenn nötig vollständig entgräten. Knoblauch, Chili, Petersilie, Salz und Olivenöl zu einer dicklichen Sauce vermischen und den Fisch damit gut einreiben. Wenigstens eine Stunde ziehen lassen, besser drei.

**2 |** Schwarze Bohnen, Garnelen und Anchovis mit heißem Wasser übergießen und 15 Minuten lang einweichen, dann abtropfen und fein hacken. *Das Aroma der fertigen Sauce hängt sehr stark von diesen drei Zutaten ab, je nach deren Beschaffenheit und je nach Gusto kann man etwas weniger oder auch etwas mehr davon verwenden. Zum Beispiel habe ich die Thiéboudienne einmal mit getrockneten Trevally-Fischchen gekocht – und das Resultat war deutlich weniger aromastark als mit Anchovis.*

**3 |** Erdnussöl in einer großen Bratpfanne erwärmen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Bohnen, Garnelen und Anchovis, Brühwürfel, Tamarinde und Tomatenpüree beimischen, Weißwein angießen, kurz anziehen lassen, dann 1 L Wasser anschütten und gut verrühren. Die Kräutermischung vom Fisch schaben und das Gemenge ebenfalls zu



Improvisationskunst à la sénégalaise auf einem Markt in Dakar. (1/2016)

der Sauce geben. Aufkochen lassen, Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen.

**4** | Sauce durch ein Passevite geben, dann mit Salz abschmecken.

**5** | In einem Kochtopf 250 ml Sauce mit 300 ml Wasser vermischen, Reis beigegeben. *Je nach Art des Reises braucht es etwas mehr oder weniger Flüssigkeit – im Zweifelsfall sollte man besser mit etwas zu wenig Wasser beginnen und bei Bedarf nachgießen.*

**6** | Restliche Sauce wieder in eine größere Pfanne geben, Karotten, Weißkohl, Süßkartoffel, Kürbis, Kohlrabi und Chilis dazu. Langsam erwärmen und dann sanft etwa 30 Minuten köcheln lassen. *Die genaue Garzeit hängt von der Größe der Gemüsestücke ab. Je nach Topf ragen die Stücke relativ weit aus der Flüssigkeit – in diesem Fall sollte man einen Deckel aufsetzen.*

**7** | Gut 5–10 Minuten nach dem Gemüse den Reistopf aufstellen und zum Kochen bringen, dann Hitze reduzieren und sanft etwa 20 Minuten köcheln lassen, häufig rühren. *Der Reis saugt die Sauce weitgehend auf, er sollte zum Schluss noch etwas Biss haben. Die genaue Garzeit hängt vom verwendeten Reis ab.*

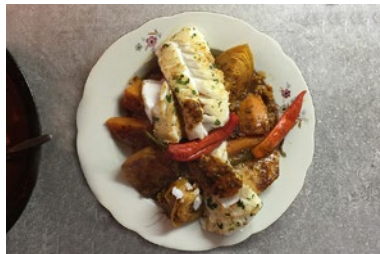
**8** | Gut 10 Minuten nach dem Reis 2 EL Erdnussöl in einer Bratpfanne erwärmen und den Fisch darin je 5 Minuten pro Seite anbraten. *Unter Umständen kann man den Fisch auch mit etwas Mehl bestäuben, um so eine schönere Kruste zu bekommen. Die genaue Bratzeit hängt vom verwendeten Fisch und der Dicke der Stücke ab.*

**9** | Den Reis auf eine große Platte häufen, die Gemüsestücke darum herum drapieren und mit etwas Sauce benetzen, zuletzt den Fisch auflegen. Nach Belieben mit Zitrone und Chilisauce servieren.

*Bei diesem Rezept wird vermutlich etwas Tomatensauce übrigbleiben, die man jedoch später leicht für einen weiteren Reis verwenden – oder auch als Suppe uminterpretieren kann. Man kann mit der gleichen Saucenmenge auch eine Thiéboudienne zubereiten, die mehr Leute nährt. In dem Fall wird man die Reismenge erhöhen, mehr Gemüse und vielleicht auch mehr Fisch verwenden – folglich muss man die Sauce entweder verdünnen oder aber den Topf mit dem Gemüse ganz zudecken und die Stücke so dünsten.*



Zuerst häuft man den Reis auf eine größere Platte. Der Reis stellt den Kern des Gerichts dar und transportiert die Aromen der Sauce in ihrer konzentriertesten Form. Ich mag ihn gerne etwas feucht, ähnlichem einem Risotto.



Dann legt man Gemüse und Fisch auf den Reis und träufelt etwas Sauce darüber. Man kann auch etwas zusätzliche Sauce in einem separaten Schälchen mit auf den Tisch stellen – eigentlich aber erfüllt der Reis die Aufgabe der Sauce.



Das Aroma der Sauce wird weitgehend von den fermentierten Bohnen, den getrockneten Garnelen und Anchovis bestimmt – sie ersetzen in meinem Rezept die schwer beschaffbaren Zutaten Nététou, Yet und Guedj. (Zürich, 1/2016)



Wer kein Passevite besitzt, kann die Sauce auch mit Hilfe eines Pürrierstabs oder in einem Standmixer verarbeiten. (Riederalp, 1/2016)



Die Kochzeiten von Gemüse, Reis und Fisch müssen gut aufeinander abgestimmt werden, sonst werden die Zutaten zu weich oder zu trocken.



Die Thiéboudienne ist ein Gericht für Feste. Die Platten sehen feierlicher aus, wenn man große Filetstücke, Tranchen oder sogar ganze Fische verwendet.

