

INFORAMA WEIHNACHTS- POULET-MASALA-CURRY

Für 4 Personen

500g Schweizer Poulet-
geschnetzeltes trocken tupfen



Würzmischung

2 EL Maizena in tiefem Teller mischen, Fleisch darin wenden

1 EL scharfer Curry

1 TL Kardamom, gemahlen

1 TL Koriander, gemahlen

2 EL eingesottene Butter in hoher Bratpfanne erhitzen, Pouletfleisch bei mittlerer Hitze beidseitig anbraten. Herausnehmen. Beiseite stellen.

2 Zwiebeln schneiden

2 Knoblauchzehen schneiden

1 Stk Ingwer, ca. 5 cm schälen, schneiden

½ rote Chillischote entkernen, sehr fein schneiden

Alle Zutaten andünsten

3 EL Garam Masala (indi-
sche Gewürzmischung) begeben, mitdünsten

oder

1 EL scharfer Curry

½ EL Kardamom, gemahlen

½ TL Zimt, gemahlen begeben, mitdünsten, bis es duftet

½ TL Kreuzkümmel, gem.

1 EL Koriander, gemahlen

4 dl Kokosmilch begeben, ca. 15 Minuten schmoren

2 Kartoffeln, festkochend schälen, in Würfel schneiden, begeben.

2-3 EL Sojasauce beimischen

2 EL Rohrzucker unterrühren. Alles mind. 25 Minuten zugedeckt auf kleiner Stufe schmoren.

Salz Gebratenes Pouletfleisch begeben, gut heiss werden lassen.

Nach Belieben

1-2 EL gesalzene Erdnüsse daruntermischen

Dazu passt:

- Fladenbrot
- Basmatireis
- Gurken-Raita (Rezept auf S.2)

REZEPT GURKEN-RAITA

180 g	Nature-Joghurt	
180 g	saurer Halbrahm	mischen
2	Knoblauchzehen	dazupressen
	Salz, Pfeffer	
1 TL	Kreuzkümmel gem.	würzen
½	Salatgurke geschält	dazuraffeln
einige	Blättchen Pfefferminze	nach Belieben begeben

Raitas gehören zu indischen Currys. Sie haben eine kühlende Wirkung.

Rezeptsammlung INFORAMA, Hauswirtschaft

ZIMT UND KARDAMOM – DAS WOHLTUENDE WEIHNÄCHTLICHE GEWÜRZDUO

Zimt

Fast jeder kennt und mag das Gewürz, das aus der getrockneten Rinde des gleichnamigen Baumes gewonnen wird: Zimt. Er wird in unseren Breitengraden vor allem für Süßspeisen verwendet.

Zimt verleiht Speisen einen Hauch Orient, wenn er zum Würzen von Fleisch, Getreide etc. verwendet wird.

Und er ist sozusagen DAS Weihnachtsgewürz schlechthin: Zimt senkt den Blutzucker – und den Cholesterinspiegel – und das schon beim Verzehr von geringen Mengen. Gleichzeitig bringt das braune Gold auch den Stoffwechsel in Schwung und fördert dadurch den Fettabbau. Was kann es in der kommenden Schlemmerzeit Besseres geben?

Kardamom

Kardamom stammt aus der Familie des Ingwers. Ähnlich wie dieser schmeckt er süßlich und leicht scharf. Er wird hauptsächlich im Lebkuchen verwendet, passt aber sehr gut zu Curry-Gerichten. Die schwarzen Samen, die in den grünen Kapseln stecken, kann man selbst mahlen oder schon gemahlen kaufen.

Eine besonders wohltuende Wirkung wird dem Kardamom für den Magen nachgesagt. Das ätherische Öl, das darin enthalten ist, regt die Verdauung an und verhindert Blähungen.

Ausserdem wirkt er stimmungsaufhellend – und nicht zuletzt wird ihm sogar eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt.

