

Hühnchen-Bananen-Curry, Falafel, Joghurt, Bananen-Chips

Für zwei Personen

Für das Bananen-Curry:

150 g Hähnchenbrust	1,5 mittelreife Bananen	1 Limette
1 rote Paprika	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	1 große Karotte
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Stangen Frühlingszwiebel
100 g Sojabohnen-Keimlinge	1 Stück Ingwer à 5 cm	180 g Ananas, (Dose mit Saft)
250 ml Kokosmilch	6 EL Naturjoghurt	250 ml Geflügelfond
3 EL Sojasauce	1 EL Speisestärke	1 TL Zimt
1 TL Kurkuma	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Zucker
1 Prise Chilipulver	Muskatnuss	4 EL Erdnussöl
Salz	Pfeffer	

Für die Falafel:

200 g Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ Salzzitrone	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	20 g Butter	2 Zweige Petersilie
2 Zweige Koriander	3 EL Semmelbrösel	3 EL Sesam
1 TL Speisestärke	1 TL Kurkuma	0,5 TL Zimt
1 TL Zucker	300 g Fett	Salz
Pfeffer		

Für die Bananenchips:

1 mittelreife Banane

Für den würzigen Joghurt:

250 g Naturjoghurt	1 Zitrone, davon Saft	1 kl. Bund Schnittlauch
1 Spritzer Worcestersauce	1 Prise Chilipulver	1 EL Sesamöl
1 TL Zucker	1 TL Salz	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie

Für das Bananen-Curry:

Die Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Hühnerfleisch würfeln. Naturjoghurt mit 1 EL Sojasauce mischen und Fleisch darin marinieren. Paprika waschen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in 1 cm große Würfel schneiden. Karotte schälen, längs vierteln und würfeln. Paprika und Karotte in Salzwasser bissfest blanchieren, abgießen und beiseitestellen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. In einem Topf mit 2 EL Erdnussöl anbraten. Zucker hinzugeben und karamellisieren. Limette waschen, aufschneiden und eine Hälfte auspressen. Schale einer halben Limette abreiben. Saft und Abrieb zu Zwiebeln geben. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch abziehen und fein reiben. Beides zu den Zwiebeln geben. Mit 2 EL Sojasauce und Geflügelfond ablöschen. Sojabohnenkeimlinge, Karotte und Paprika hinzugeben. Marinierte Hähnchenbrust in einem Sieb abtropfen lassen und Joghurt auffangen. Fleisch mit 2 EL Erdnussöl in einer Pfanne anbraten. Ananas aus der Dose abtropfen lassen und Saft auffangen. Hähnchen mit 80 ml Saft ablöschen. Fleisch zum Gemüse geben. Bananen schälen, in dünne Scheiben schneiden und zum Gemüse geben. Aufgefängene Joghurtmasse hinzugeben. Eine Prise Muskatnuss reiben. Zimt, Kurkuma, Salz, Pfeffer, Muskat, Kreuzkümmel, Chili und Kokosmilch hinzugeben und köcheln lassen. Ananasstücke hinzugeben. Stärke mit 3 EL Wasser mischen und je nach gewünschter Konsistenz zum Curry geben und unterrühren.

Für die Falafel:

Kichererbsen in einen Mixer geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Butter dünsten. Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Salzzitrone vierteln und mit Speisestärke, Mehl, Petersilie, Koriander, Kurkuma, Zimt, Zucker, Salz und Pfeffer in einem Multizerkleinerer mixen.

Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und nochmals mixen. Masse mit Semmelbröseln binden und 5 Minuten ziehen lassen. Mit zwei feuchten Teelöffeln zu Nocken abdrehen und in einer Fritteuse in 180 Grad heißem Fett ausbacken. Falafel aus Fett entnehmen, in Sesam wälzen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Bananenchips:

Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Nach den Falafel kurz in Fritteuse geben. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den würzigen Joghurt:

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden.

Zitrone aufschneiden und Saft auspressen. Naturjoghurt, 3 EL Zitronensaft, Salz, Sesamöl, Chilipulver, Zucker, Schnittlauch und Worcestersauce zu einer glatten Masse verrühren.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Das Curry in eine Schüssel geben und mit Bananenchips und Petersilie garnieren. Schüssel auf einen Teller stellen und daneben Falafel und Joghurt anrichten.

Maximilian Maier am 02. Juni 2022