

Curry mit Basmati

Für 4 Personen

Die Grundpaste:

2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	100 g Ingwer
6 getrock. Curryblätter	1 rote Chilischote	1 EL Cumin
1 TL Koriandersaat	$\frac{1}{2}$ TL BockshornkleeSamen	1 TL Kurkumapulver
20 ml Sojasoße	100 ml Kokosmilch	

Außerdem:

4 Hähnchenkeulen	2 EL neutrales Pflanzenöl	400 g Basmatireis
1 rote Paprika	200 g Zuckerschoten	200 g frische Ananas

Knoblauch, Ingwer und Zwiebel rundum schälen.

Ingwer mit einer Ingwerreibe reiben oder klein hacken.

Zwiebel mittig teilen, auf der Schnittfläche mit wenig Öl anbraten, bis sie kräftig bräunt. Vom Herd nehmen und in der Pfanne ziehen lassen.

Chili öffnen, Strunk und Samen entfernen, in Streifen schneiden.

Die Samen von Cumin, Bockshornklee und Koriander sowie Curryblätter in einer trockenen Pfanne kurz anrösten, im Mörser zerstoßen.

Knoblauch, Ingwer, Zwiebel, Chili, Cumin, Bockshornklee, Koriander und Curryblätter in ein hohes Gefäß geben, mit dem Pürierstab aufschlagen.

Die Paste in einem Topf mit der Kokosmilch mischen, mindestens 10 Minuten bei niedriger Hitze einkochen lassen. Mit der Sojasoße würzen.

Hähnchenkeulen häuten, Fleisch vom Knochen lösen, zerkleinern, mit Sojasoße würzen, mit Öl in einer Pfanne braten, zur Soße im Topf geben.

Die Pfanne auf dem Herd lassen. Zerkleinertes Gemüse und Ananas darin dünsten. Ebenfalls zur Soße geben.

Kochen Sie den Reis nach der Empfehlung auf der Packung.

Servieren Sie den Basmati-Reis zum Beispiel in Schälchen und die Soße separat auf tiefen Tellern.

Tipp:

Fertiges Currypulver verliert schnell an Aroma, unsere Würzpaste schmeckt viel intensiver – dank Röstaromen und ätherischer Öle aus blumig schmeckenden Curryblättern, Ingwer, Zwiebel und Knoblauch. Viele der Zutaten können das Wohlbefinden in Magen und Darm verbessern – allen voran Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Ingwer und Chili.

test September 2018