

NEW DELHI

Tandoori-Mistkratzerli

Vorbereiten: ca. 15 Min.
Braten im Ofen: ca. 40 Min.

- 4 Esslöffel Erdnussöl
- 4 Esslöffel Tandooripaste
- 1 Teelöffel Salz
- 4 Mistkratzerli (je ca. 450 g)

Tandooripaste und Salz verrühren. Mistkratzerli innen und aussen kalt einreiben, trocken tupfen, mit der Würzmischung bestreuen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Braten: ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

- 100 g griechisches Joghurt nature
- 70 g Mandelblättchen, geröstet
- 1 Teelöffel Ingwer, fein gerieben
- ½ Teelöffel Salz
- wenig Cayennepfeffer

Zutaten verrühren. Zu den Mistkratzerli servieren.

Reis: Basmatireis.

Pro Person: 56 g Fett, 47 g Eiweiss, 48 g Kohlenhydrate, 3114 kJ (745 kcal)



BANGKOK

Pouletflügeli mit rotem Curry

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Braten im Ofen: ca. 30 Min.

- 50 g Kokosraspel
- 4 Esslöffel Sojasauce
- 3 Esslöffel Erdnussöl
- 3 Esslöffel rote Currypaste
- ½ Teelöffel Salz

16 Pouletflügeli

700 g Bundrüebli, längs und quer halbiert

700 g Frühkartoffeln, geviertelt

1. Kokosraspel und alle Zutaten bis und mit Salz in einer weiten Schüssel verrühren.

2. Pouletflügeli, Rüebli und Kartoffeln begeben, mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Braten: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens, Poulet und Gemüse wenden, ca. 15 Min. fertig braten.

Pro Person: 38 g Fett, 28 g Eiweiss, 48 g Kohlenhydrate, 2690 kJ (642 kcal)



ROMA

Cannelloni di pollo

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Backen: ca. 35 Min.
Für eine weite ofenfeste Form von ca. 2 ½ Litern, gefettet

Füllung

- 250 g Ricotta
- 120 g geriebener Parmesan
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft, in Streifen, 2 Esslöffel Öl aufgefangan, beiseite gestellt
- 85 g entsteinte schwarze Oliven, gehackt
- 60 g Rucola, grob gehackt
- 3 Esslöffel Milch
- 1 Teelöffel Salz
- wenig Pfeffer

1 Päckli Pastateig

12 Pouletfilets (ca. 450 g)

1. Ricotta und alle Zutaten bis und mit Pfeffer mischen.
2. Pastateige entrollen, quer je sechs-teln. Je ein Pouletfilet auf eine Schmal-seite legen. Füllung darauf verteilen, aufrollen. Mit dem Verschluss nach unten in die vorbereitete Form legen, mit bei-seite gestelltem Öl bestreuen.

Backen: ca. 35 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Pro Person: 33 g Fett, 53 g Eiweiss, 38 g Kohlenhydrate, 2802 kJ (669 kcal)