

Düfte aus Indiens Küche

Raffinierte Gewürzmischungen sind das Geheimnis der indischen Küche. In die Kunst der Zubereitung führt Sie Krishnee Rentsch in unserer Kochschule ein. Mit diesem Poulet-Curry servieren wir Ihnen schon jetzt eine duftende Kostprobe.

Chicken-Curry (Murgh Kari)

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Schmoren: ca. 40 Min.

1,2 kg gemischte Pouletstücke
(10–12 Stück), ohne Haut

Bratbutter zum Anbraten
1 Teelöffel Salz

1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 Teelöffel frischer Ingwer,
fein gerieben

1 Teelöffel Korianderpulver
1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
1 Teelöffel Kurkuma (Gelbwurz)
1 Teelöffel gemahlener schwarzer
Pfeffer

1 Messerspitze Chilipulver
2 Esslöffel Curry (z. B. Madras)

1 dl Weisswein

1 dl Hühnerbouillon
200 g Tomaten, geschält, entkernt,
in Würfeli
180 g Joghurt nature

Die Pouletstücke mit Haushaltpapier trockentupfen. Portionenweise in einem Brattopf in der heissen Bratbutter ca. 4 Min. anbraten, herausnehmen, salzen. Hitze reduzieren, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer unter gelegentlichem Rühren in derselben Pfanne ca. 7 Min. braten, bis die Zwiebel weich und goldbraun ist. Gewürze begeben, bei kleinster Hitze 1 Min. dämpfen. Weisswein dazugießen, fast vollständig einkochen. Bouillon, Tomaten und Joghurt begeben, gut mischen. Poulet in die Pfanne zurückgeben, alles aufkochen, dabei die Stücke wenden, bis sie gleichmässig mit der Sauce überzogen sind. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 40 Min. schmoren.

GARNITUR

1 Baby-Ananas, geschält,
in Schnitzen
1 Esslöffel Butter oder Margarine
wenig Curry

1 Teelöffel Garam Masala
(siehe kleines Bild)

Ananas-Schnitze in einer beschichteten Bratpfanne in der warmen Butter oder Margarine goldgelb braten. Curry darüber streuen.

SERVIEREN: Chicken-Curry auf einer vorgewärmten Platte anrichten, garnieren, Garam Masala darüber streuen.

TIPP: statt frische Tomaten 1 Dose gehackte Tomaten (ca. 200 g) verwenden.

DAZU PASSEN: Basmatireis, Chutneys.



Krishnee Rentsch führt Sie in der Gewürze ein



Garam Masala ist eine Gewürzmischung aus verschiedenen gerösteten und gemahlenden Gewürzen, die über das angerichtete Gericht gestreut oder am Ende der Kochzeit beigegeben. Sie ist bei Grossverteilern und indischen Spezialitätenläden erhältlich.

► Besuchen Sie doch einen unserer interessanten Kochkurse. Das detaillierte Kochschulprogramm finden Sie auf [www.bettybossi.ch](#)





Krishnee Rentsch führt Sie in die Welt der Gewürze ein



Garam Masala ist eine Gewürzmischung aus verschiedenen gerösteten und gemahlene Gewürzen, die über das angerichtete Gericht gestreut oder erst am Ende der Kochzeit beigegeben wird; sie ist bei Grossverteilern und in asiatischen Spezialitätenläden erhältlich

- ▶ Besuchen Sie doch einen unserer interessanten Kochkurse. Das detaillierte **Kochschulprogramm** finden Sie auf **Seite 15**.

