



Chicken Makhani

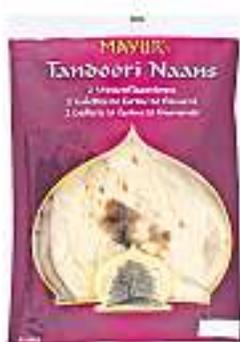
- Rezept für 4 Personen**
 600 g Pouletbrüstchen
 1 Becher Joghurt Nature (180 g)
 2 EL Mayur Tandoori-Paste
 Salz, Pfeffer und Zitronensaft zum Abschmecken
 1 EL Bratbutter
 1 grosse Zwiebel, fein geschnitten
 2 frische Chilischoten, entkernt, gehackt
 4 Knoblauchzehen, gepresst
 4 dl Kokosnussmilch
 2 dl pürierte Tomaten

- Für die Garnitur:**
 2 EL frische Koriander- und Minzeblätter, fein gehackt
 1 EL Rosinen
 10 Cashewnüsse

Pouletbrüstchen in grosse Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Mit 2 EL Joghurt, 2 EL Tandoori-Paste, Salz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren und Gewürze ca. 10 Min. einziehen lassen. In einer grossen Bratpfanne Bratbutter erhitzen und Zwiebeln darin goldbraun andünsten. Chilischoten eingeben, ebenfalls anrösten. Zum Schluss den Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten. Marinierte Pouletstücke zugeben und etwa 10 Min. anbraten. Kokosnussmilch, restliches Joghurt und Tomatensauce dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und noch mal etwa 10 Min. kochen lassen. Mit Koriander, Minzeblättern, Rosinen und Cashewnüssen garnieren.

Joghurt bändigt das Feuer im Mund

Indiens Küche ist so vielfältig wie dessen Bewohner, Sprachen und religiöse Gepflogenheiten. Doch ein Gericht lieben sie alle – in jedem Landesteil gibts täglich «Rice&Curry». «Curry» ist dabei nicht nur eine Gewürzmischung, wie sie bei uns bekannt ist, sondern vielmehr eine allgemeine Bezeichnung für ein Fleisch- oder Gemüsegericht an pikanter Sauce. Zu Rice&Curry wird je nach Region Fladenbrot, ein süsses Chutney, um das Feuer im Mund etwas zu bändigen, und ein Schüsselchen mit Natur- oder gewürztem Joghurt gereicht, was die Schärfe ebenfalls etwas nimmt.



Mayur Tandoori Naans, Fladenbrot, 240 g, Fr. 5.40



Ingwerraffel, Fr. 3.90



Mayur Basmati Reis, 500 g, Fr. 2.90



Anna's Best Mango Lassi, 5 dl, Fr. 2.80



Sélection Assam Golden, 100 g, Fr. 8.90



Bambus-Mörser, zweifarbig, Fr. 12.90



Gewürzpasten, 200 g, Fr. 3.60
 Mango-Chutney, 250 g, Fr. 3.20