

Das Krönchen bringt so einiges mit sich. Unvergessliche Fotoshootings auf brennenden Sofas, spannende Reisen, aber auch die eine oder andere Befremdlichkeit: frühe Tagwacht etwa oder das jähe Auftreten eines Body-Mass-Index. Bis dahin wusste Alina nicht einmal, wie man den berechnet.

Alina ist hungrig. Sie steckt den Löffel in den Pelau, der auf dem Herd vor sich hin köchelt. «Fehlt da nicht etwas? Paprika? Vielleicht hättest du die Chilis doch aufschneiden sollen.» Das Paprikapulver kann die Köchin der Miss gerade noch ausreden. Der Kompromiss: kein Paprika, mehr Chilis! Farina Buchschacher wischt energisch mit dem Besen durch die Küche. Janine will ihr die Arbeit abnehmen, wird aber weggeschickt. «Don't worry, ich habe beim Kochen immer einen Besen zur Hand. In meiner Heimat heisst es nämlich: <Never walk on food!>»

### Nicht scharf genug, stellt der Vater ganz höflich fest

Es duftet nach Kokosmilch und exotischen Gewürzen. Da kommen Feriegefühle auf: Ihren 20. Geburtstag hat Alina Buchschacher mit ihrer Familie im Ferienhaus auf Trinidad gefeiert. Die lockere Stimmung auf der Antilleninsel passt Alina. Von der Karibik erzählen auch die Bilder in Ferienblau und Palmengrün, die überall an den Wänden hängen. «Der Künstler? Keine Ahnung, da müssen Sie meinen Mann fragen, er ist der Kunstliebhaber», lacht Farina. Der kommt dann auch gerade durch die Tür spaziert – pünktlich zum Mittagessen.

Der Pelau schmeckt ausgezeichnet, wenn auch Alinas Vater der gleichen Meinung wie seine Tochter ist. Höflich bemerkt er, dass der Eintopf noch ein paar Chilis mehr vertragen würde. Trotz der Extraschoten, mit denen Janine nachgeschärft hat. Nun sind wir nicht mehr so sicher, welcher Elternteil Alina die Schärfeimmunität vererbt hat.

Text: Nicole Ochsenbein  
Bilder: Jorma Müller

## Chicken-Pelau



### Hauptgericht für 4 Personen.

Zubereitung ca. 30 Minuten + mind. 1 Stunde marinieren + ca. 25 Minuten köcheln  
Pro Portion ca. 28 g Eiweiss, 26 g Fett, 92 g Kohlenhydrate, 3000 kJ/720 kcal

### ZUTATEN

2 Limetten  
1 Zwiebel  
½ Bund Thymian  
1 EL Weissweinessig  
5 Knoblauchzehen  
Salz, Pfeffer  
800 g Pouletunterschenkel ohne Haut  
2 Karotten  
200 g Kürbis, gerüstet gewogen  
2 EL Sonnenblumenöl  
3 EL Rohrzucker  
320 g Langkornreis  
4 dl Kokosmilch  
3,5 dl Wasser  
2–4 rote Chilischoten

### Zubereitung

1 Die Hälfte der Limetten auspressen. Zwiebel und Thymian fein hacken. Limettensaft, Essig, Zwiebel und Thymian mischen. Knoblauch dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Poulet dazugeben. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde marinieren.

2 Inzwischen Karotte längs halbieren und leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Kürbis in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.

3 Öl in einer weiten Pfanne erhitzen. Zucker begeben und caramelisieren lassen. Poulet portionenweise rundum ca. 5 Minuten anbraten. Reis, Karotten und Kürbis begeben und kurz mitdünsten. Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen. Chili begeben und aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 25–30 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist.

Wer das Gericht besonders scharf mag, kann die Chilischoten längs auf-, aber nicht durchschneiden. Je nach Bedarf noch etwas Wasser zugeben.



Jetzt an Ihrem Kiosk für Fr. 4.90 oder unter [www.saison.ch](http://www.saison.ch) im Jahresabonnement, 12 Ausgaben für nur Fr. 39.–