

Exotisches für Gäste

So uneingeschränkt gastfreundlich wie die Inder werden wir Schweizer kaum jemals sein. Aber wenn wir Gäste einladen, beehren wir sie mit etwas Besonderem. Ein indisches Essen bekommt man nicht alle Tage, darum sollten Sie diese Rezepte für die nächste Einladung aufheben.

GESCHMORTE TANDOORI-POULETSCHENKEL

am Vortag vorbereiten

Für 4 Personen

- 1,2 kg Poulet-Oberschenkel
- 2 Becher Joghurt nature (à 180 g)
- 1 Beutel Würzpaste für Tandoori (50 g)
- 1 Zwiebel
- 3 Tomaten
- 1/2 Esslöffel Bratbutter
- etwas frischer Ingwer
- 1 Messerspitze Sambal Oelek nach Belieben

1. Am Vortag die Pouletschenkel häuten. 1/2 Becher Joghurt und die Tandoori-Würzpaste verrühren. Die Fleischstücke darin wenden und in eine Schüssel schichten. Zugedeckt in den Kühlschrank stellen und über Nacht marinieren.

2. Anderntags die Zwiebel hacken. Die Tomaten in Schnitze schneiden. Mit einem Gummischaaber die Marinade von den Pouletstücken abstreifen und auffangen. Die Marinade mit 1,5 dl Wasser verrühren.

3. In einer Bratkasserolle die Bratbutter bei nicht zu hoher Temperatur erhitzen. Die Pouletstücke portionenweise rundum anbraten. Herausnehmen und die Zwiebel andünsten. Pouletstücke und Tomaten hineingeben und mit der verdünnten Marinade übergiessen. Das Gericht ca. eine Stunde zugedeckt schmoren lassen, die Pouletstücke ab und zu wenden. Bei Bedarf wenig Wasser nachgiessen.

4. Die restlichen 1 1/2 Becher Joghurt in ein Schüsselchen geben und den Ingwer durch die feinste Raffel dazureiben. Die Pouletstücke auf eine vor-



Wenig Zutaten, wenig Aufwand und ein garantierter Erfolg.

gewärmte Platte anrichten. Die Sauce nach Belieben mit Sambal Oelek feurig abschmecken und über die Pouletstücke verteilen. Ingwer-Joghurt separat auftischen.

Pro Person ca.
395 kcal/1650 kJ
15 g Fett

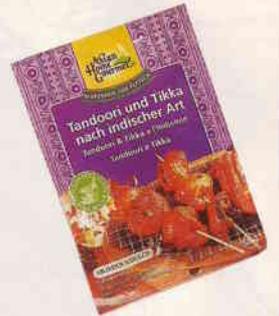
Dazu passt Basmati-Reis oder Zimt-reis (siehe TIPP Seite 7).

TANDOORI

Tandoori nennt man in Indien die Speisen, die im Tandoor, einem Lehmofen, zubereitet werden. Der Tandoor wurde zu Beginn nur zum Backen von Naan-Brot benutzt, bis man entdeckte, dass Fleisch und Geflügel darin besonders saftig werden.

Um das Fleisch zart zu machen, mariniert man es vor dem Garen im Tandoor mit Joghurt und Tandoori-Masala, einer speziellen Gewürzmischung von rötlicher Farbe.

Bei uns erhalten Sie Tandoori-Gewürzpaste in den meisten grösseren Migros-Filialen oder (evtl. auch als Pulver) in indischen, resp. asiatischen Spezialgeschäften. Tandoori kann nicht durch Curry ersetzt werden.



TIPP

Schnelles Dessert

Exotische Früchte (Ananas, Mango, Bananen, Papaya usw.) kleinschneiden, mit Lime- oder Zitronensaft beträufeln und mit Rohzucker bestreuen. Bis zum Servieren zugedeckt kühlstellen.

Eine Kugel Rosenblüten-Sorbet auf die Früchte setzen, und nach Belieben Kokosraspel oder gehackte Pistazien darüber streuen.

