

Asien in Ihrer Migros

Pappadums, Mango-Chutney, Tandooripaste, frischer Ingwer oder Mango-Lassi – die Fans der asiatischen Küche kommen in der Migros voll auf ihre Kosten. Traditionelle Produkte aus Indien, Thailand, China und anderen fernöstlichen Ländern warten nur darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Erleben Sie das faszinierende Asien hautnah in Ihrer Migros. Vorbeischaun lohnt sich!

Vom 29. 1. bis 11. 2. 08 in Ihrer Migros.



Produkte-Infos



Mayur Tandoori Paste

Die bekannteste Currypaste der indischen Küche eignet sich für vorzüglich zum Marinieren von Fisch, Fleisch und Gemüse.



Mayur Mango Chutney

Dieses Chutney verleiht indischen Gerichten eine süss-saure, pikante Note. Oder einfach Pappadums dazuservieren, und fertig ist der exotische Snack.



Mayur Tandoori Naans

Das von Hand gemachte Weizenfladenbrot wird im traditionellen Tonofen Tandoor gebacken. Ideal als Beilage zu allen indischen Gerichten.



Mayur Pappadums*

Das hauchdünne Fladenbrot aus Linsenmehl ist ein knuspriger Begleiter von würzigen Speisen.



Mayur Basmatireis*

Dieser dünne langkörnige Reis aus dem Himalaja verfügt über einen wunderbar aromatischen Geschmack.

* Erhältlich in grösseren Filialen

M-Infoline: 0848 84 0848
www.migros.ch

MIGROS

Gemüse-Biryani mit Rosinen

Für 4 Personen

2 rote oder gelbe Peperoni

1 Blumenkohl

6 Stängel Stangensellerie

ca. 500 g

1 grosse Zwiebel

2-3 Knoblauchzehen

2-3 EL Korma-Currypaste

2 EL Bratbutter

2 dl Wasser

1 TL Mango-Chutney

100 g Jogurt nature Vollmilch

Salz

ca. 3,75 dl Wasser

250 g Basmatireis

2 EL Rosinen

2 EL Cashewkerne

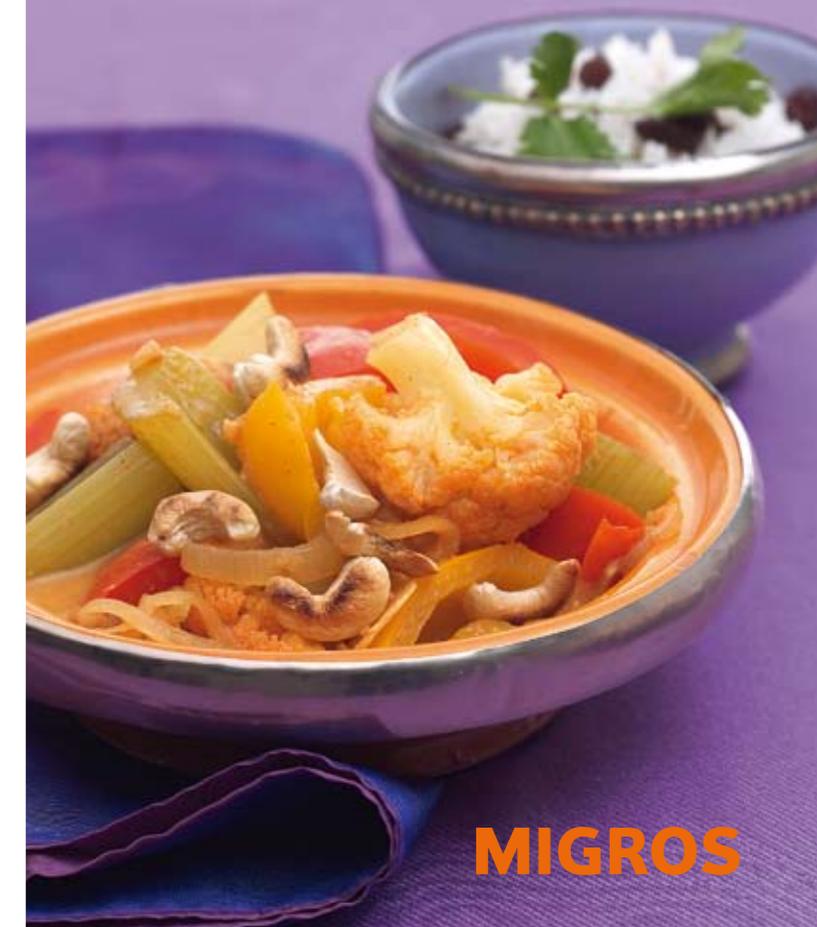
1 Peperoni halbieren und entkernen. Alle Gemüse in grosse Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken. Beides mit der Currypaste in Bratbutter 3-4 Minuten dünsten. Gemüse dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Wasser ablöschen und 15 Minuten weich kochen. Mango-Chutney und Jogurt darunter rühren und das Gemüse noch ca. 10 Minuten fertig kochen. Mit Salz und Currypaste abschmecken.

2 Inzwischen das Wasser aufkochen, Reis beigegeben und 2 Minuten zugedeckt kochen lassen. Pfanne vom Herd ziehen, Reis ca. 20 Minuten quellen lassen. Das Wasser sollte vollständig aufgesogen sein. Reis erst jetzt mit einer Gabel auflockern und Rosinen beigegeben. Cashewkerne in einer Bratpfanne ohne Fett hellbraun rösten. Gemüse mit der Sauce anrichten und mit Kernen bestreuen. Reis dazuservieren.

Tipp Das Gemüsegericht mit gekochten Eihälften servieren.

Im Reich der Gewürze

Die landschaftliche Vielfalt Indiens spiegelt sich besonders auch in seiner Küche wider. Eine Welt voller Farben, Düfte und einzigartiger Aromen zum Verwöhnen aller Sinne. Lassen Sie sich inspirieren.



MIGROS



Linsen-Tikka-Masala mit Pappadums

Für 4 Personen

**400 g fest kochende
Kartoffeln**
200 g Gemüsezwiebeln
**1–2 EL Tikka-Masala-Curry-
paste**
2 EL Bratbutter
2,5 dl Wasser
200 g rote Linsen
3 dl Kokosmilch
Salz
1 Zweig Koriander
4 Pappadums (Fladenbrot)

1 Kartoffeln halbieren und in 1 cm grosse Würfel schneiden. Zwiebeln grob hacken. Currypaste in Bratbutter bei mittlerer Hitze andünsten, bis es gut riecht. Kartoffeln und Zwiebeln dazugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Wasser dazugiesen und Kartoffeln 15 Minuten kochen lassen.

2 Nach 15 Minuten Garzeit Linsen und Kokosmilch beigegeben. Das Linsengericht noch ca. 15 Minuten fertig kochen. Mit Currypaste und Salz abschmecken. Mit Korianderblättern garnieren, Pappadums dazuservieren.



Pouletschenkel Tandoori

Für 4 Personen

1–1,2 kg Pouletteile
3 EL Tandooripaste
3 EL Jogurt nature
2 EL Erdnussöl
4 Naans (Fladenbrot)

1 Pouletfleisch kalt abspülen und trockentupfen. In eine Schüssel geben. Tandooripaste und Jogurt mischen. Zum Fleisch geben, alles gut mischen. Pouletfleisch im Kühlschrank mindestens 2 Stunden marinieren.

2 Backofen auf 170 °C vorheizen. Pouletstücke samt Marinade auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Erdnussöl beträufeln. Im Ofen ca. 40 Minuten braten. Dabei einmal wenden. Inzwischen Naans mit Wasser beträufeln. In Alufolie einschlagen. Im Ofen neben dem Fleisch ca. 5 Minuten heiss werden lassen. Naans zum Poulet servieren.