



FOTO: STUDIO GRÜNER/KÜNG

Ein mildes, indisches Gericht aus der Küche der Mogulen.



Charakterköpfe sind vielerorts anzutreffen...



...und beim Betrachten der Leute fühlt man sich in die Zeit der Maharadschas zurückversetzt.

## KORMA

würzig, viel Knoblauch

Für 4 Personen

- 6 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 5–6 cm)
- 40 g Mandelstifte
- 2 grosse Zwiebeln
- 700 g Pouletbrust-Schnitzel
- 3 Esslöffel Bratbutter
- 6 grüne Kardamomkapseln
- 4 Gewürznelken
- 1 Stück Zimtstange (ca. 3 cm)
- 2 Teelöffel Korianderpulver
- 2 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
- 1/2 Teelöffel Chilipulver
- 2,5 dl Halbrahm
- Salz
- 1 Teelöffel Garam Masala

**1.** Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken. Mit den Mandelstiften und 8 Esslöffeln Wasser im Cutter (Universalzerkleinerer) zu einer feinen Paste vermischen.

**2.** Zwiebeln fein hacken. Pouletschnitzel längs in gut fingerbreite Streifen und diese in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. In einer grossen Bratpfanne (wenn möglich eine unbeschichtete Chromstahl- oder eine Gusseisenpfanne) einen Esslöffel

Bratbutter hoch erhitzen und die Hälfte des Fleisches darin scharf anbraten. In einem Teller beiseite stellen. Einen weiteren Esslöffel Bratbutter erhitzen, den Rest des Fleisches braten und ebenfalls beiseite stellen.

**3.** In derselben Pfanne den Rest der Bratbutter erhitzen. Kardamom, Nelken und Zimtstange dazugeben und kurz anbraten. Zwiebeln dazugeben und vermischen. Bei mittlerer Hitze leicht bräunen. Mandelpaste, Koriander, Kreuzkümmel- und Chilipulver in die Pfanne geben und kurz weiterbraten. Dabei ständig rühren.

**4.** Das Fleisch wieder in die Pfanne zurückgeben und gut mit der Zwiebel-Gewürzmischung verrühren. Das Ganze mit 0,5 dl Wasser ablöschen. Den Rahm dazugeben und kurz aufkochen lassen. Bei Bedarf etwas salzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 20–30 Minuten garen, so dass das Gericht nur ganz leicht köchelt. Gelegentlich umrühren. Auf vier Teller anrichten und mit Garam Masala bestreuen.

Pro Person ca. 45 g Eiweiss, 30 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 2000 kJ/480 kcal

**Dazu passen** Basmatireis und Popadums (eine Art Pfannkuchen aus Erbsenmehl).