

Chicken Malabar

Rezept für 4 Personen



Zubereitung

Zutaten Chicken Malabar

- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 500g Pouletschenkelragout
- 80 g Tomatenpüree
- 1 TL geraspelte Kokosnuss
- 250 g Kokosmilch
- Koriander
- Naturjoghurt

Zutaten Blumenkohl-Reis

- 1 Blumenkohl
- Olivenöl

Zutaten Kachumber-Salat

- 2 Fleischtomaten
- 1 Gurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamicoessig
- Peterli

Zubereitung Chicken Malabar

Für das Chicken Malabar die Zwiebel fein hacken. Die Zwiebel, mit den Gewürzen in der Butter anschwitzen und dann das Pouletragout dazu geben. Alles gut anbraten. Das Tomatenpüree, die Kokosraspeln und Kokosmilch dazugeben und fertig kochen, bis das Poulet durch gegart ist.

Chicken und Blumenkohl-Reis auf einem Teller anrichten und mit Joghurt und Koriander garnieren.

Zubereitung Blumenkohl-Reis

Für den Blumenkohl-Reis den Strunk vom Blumenkohl abschneiden und möglichst klein schneiden oder mit dem Zerkleinerer mixen. Den restlichen Blumenkohl mit einer Raffel mittelgrob raffeln. In einer Bratpfanne im Olivenöl kurz andünsten und dann mit Wasser ablöschen und knackig garen. Gut mit Salt und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Kachumber-Salat

Für den Kachumber-Salat die Tomaten und Gurke klein würfeln. Die Zwiebeln und der Peterli fein schneiden. Olivenöl und Balsamicoessig mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten mit dem Dressing mischen.