

Indisches Hühnchencurry

Zutaten für 4 Personen:

600 g Hähnchenbrustfilet
4 grüne Schalotten
3 Knoblauchzehen
Saft von 1 Limette
1 Stück frischer Ingwer (etwa 3 cm)
3 - 4 grüne Chilischoten
2 Kardamomkapseln
2 El Sesamöl
2 El Cashewnusskerne
1 TI Kreuzkümmelsamen
1 TI Fenchelsamen
½ TI gemahlener Koriander
1 Stück Zimtstange (etwa 5 cm)
3 Nelken
Salz, Pfeffer
½ l Kokosmilch
3 El Joghurt

1. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken. Chilischoten waschen, entstielen und fein hacken. Kardamomkapseln aufschneiden und die schwarzen Samenkörnchen rauskratzen.
2. Im Wok oder Topf bei mittlerer Hitze 1 El Öl heiß werden lassen. Die Hälfte der Schalotten mit Knoblauch, Ingwer, Chilis, Kardamom, Cashewnüssen, Kreuzkümmel- und Fenchelsamen dazugeben und unter Rühren braten, bis die Schalotten weich und glasig, aber noch nicht gebräunt sind. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Mit Joghurt und Koriander mischen, mit dem Pürierstab gut durchmischen.
3. Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Gut mit der Joghurt-Gewürzmasse mischen, abdecken und 30 Min. kühl stellen.
4. 1 El Öl im Wok oder Topf bei mittlerer Hitze Heiß werden lassen. Die übrigen Schalotten, die Zimtstange und Nelken unter Rühren anbraten, bis die Schalotten glasig, aber noch nicht gebräunt sind.
5. Das Fleisch samt Marinade dazugeben und 2 - 3 Min. anbraten, aber kräftig rühren. Salzen, Kokosmilch dazugießen, alles gut miteinander verrühren. Deckel drauf und das Ganze bei kleinster Hitze etwa 20 Min. garen, dabei ab und zu umrühren. Dann kurz vor dem Servieren das Curry nach eigenem Geschmack mit Limettensaft abschmecken.

Möhren-Cashew-Rohkost

Zutaten für 4 Personen:

500 g Möhren
1 El Sonnenblumenöl
¼ TI Kreuzkümmelsamen
¼ braune Senfkörner
2 El Limettensaft
1 Prise Zucker, 1 Prise Salz, Pfeffer
1 Prise Asafoetida
3 El geröstete, ungesalzene Cashewkerne
2 El gehackten Koriander

1. Die Möhren waschen und schälen, auf einer Rohkostreibe grob raffeln und in eine Schüssel geben.
2. Öl in einem Pfännchen heiß werden lassen. Darin bei mittlerer Hitze die Kreuzkümmelsamen, Senfkörner und Asafoetida rösten, bis es knistert. Vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen und mit Limettensaft und Zucker verrühren. Anschließend unter die Möhren mischen, salzen, pfeffern, nochmals durchrühren und ziehen lassen.
3. Die Cashewnüsse grob hacken und mit dem gewaschenen und gehackten Koriander abschmecken.

Gurken-Raita

Zutaten für 4 Personen:

½ Salatgurke
Salz, Pfeffer
250 g Joghurt
2 El frisch gehackte Pfefferminze

Gurke schälen, fein raspeln und in einer Schüssel mit dem Joghurt, Salz, Pfeffer und der frisch gehackten Pfefferminze vermischen.

Erdbeerquark

Zutaten für 4 Personen:

500 Erdbeeren
1 Banane
250 g Magerquark
125 g Vanillejoghurt
1 Päckchen Vanillezucker

Erdbeeren waschen, Banane schälen und das Obst klein schneiden oder pürieren und zuckern. Quark mit Joghurt verrühren und die gezuckerten Erdbeeren daruntermischen.