

Indisches Poulet-Joghurt-Curry



Zubereitung

Für 4 Personen

1. Die Pouletbrüstchen in grosse Würfel schneiden.
2. Die schwarzen Pfefferkörner und die Gewürznelken in einem Mörser oder mit dem Boden einer kleinen Pfanne zerstampfen.
3. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Knoblauchzehen durchpressen und mit dem Ingwer mischen.
4. In einem Wok oder in einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Pfeffer-Nelken-Mischung sowie Lorbeerblatt kurz anrösten, bis es intensiv riecht. Dann die Ingwer-Knoblauch-Paste beifügen und 1/2 Minute mitdünsten. Die Pouletwürfel leicht salzen und untermischen. Kurkuma und Chilipulver darüber stäuben und das Poulet weitere 5-6 Minuten mehr dünsten als braten.

Zutaten

- 600 g Pouletbrüstchen
- 1 Esslöffel Pfefferkörner, schwarz
- 4 Stück Gewürznelken
- 2 cm Ingwerwurzel, frisch
- 2 Stück Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Bratbutter
- 1 Stück Lorbeerblatt
- Salz
- 1 Teelöffel Kurkuma
- 1 Teelöffel Chilipulver
- 1 Becher Naturejoghurt
- 1 Becher Halbrahm, sauer

5. Inzwischen Joghurt und sauren Halbrahm sowie etwas Salz glatt rühren. Am Schluss unter das Gericht mischen und nur noch gut heiss werden lassen. Dann sofort vom Feuer ziehen und wenn nötig nachwürzen.

Dazu passt Basmati- oder Parfümreis.

Tipp

Wer es ausgeprägt scharf mag, gibt 1/2 fein gehackte Chilischote anstelle des Chilipulvers an das Gericht.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.