

# Pouletcurry indisch in Kokosnussmilch



Rezept für 4 Personen

## Zubereitungsbeschreibung

### MARINIEREN

#### Schüssel, Fleischstücke, Sojasauce:

Die ungewürzten Pouletbruststücke in einer Schüssel mit 4 EL Sojasauce während mehreren Stunden (mindestens 1 Stunde) marinieren

### Backofen:

Den Backofen auf 70 Grad (Umluftbackofen auf 50 Grad) vorheizen

### Bratpfanne, Olivenöl, Pouletbruststreifen, Gewürz:

Die Fleischstücke der Marinade entnehmen und mit einem Pouletgewürz (oder Salz sowie Pfeffer) würzen. In der Bratpfanne, im erhitzten Olivenöl, allseits scharf anbraten. Das Fleisch nach dem Anbraten entnehmen und im Backofen warm stellen

### Bratpfanne, Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch:

In der selben Bratpfanne, in welcher zuvor das Fleisch angebraten wurde, die Zwiebeln, den Ingwer sowie den Knoblauch darin andünsten. Sofern nötig noch einen Schuss Olivenöl hinzugeben

### Currypulver, Kukuma, Cayennepfeffer:

In der Bratpfanne das Zwiebel-Ingwer-Knoblauch-Gemisch auf die Seite schieben und die vorgenannten Gewürze auf dem Pfannenboden kurz anrösten

### Kokosmilch, Hühnerbouillonwürfel, Mango Chutney, Lorbeerblätter:

Die Kokosmilch, die Lorbeerblätter zusammen mit dem zerbröselten Hühnerbouillonwürfel und dem Mango Chutney dazugeben, Kurz aufkochen lassen

### Deckel:

Jetzt die Pouletstücke aus dem Ofen hinzugeben. Die Bratpfanne mit einem Deckel schliessen und – auf kleinem Feuer – rund 5 Minuten leise köcheln lassen

### Koriander:

Den Koriander hinzufügen und (sofern notwendig) nochmals abschmecken

### Beilage:

Dazu passt ein Trockenreis

## Bemerkungen

r1z1ptvsnwwumrao umlunculnchrByfndfocu fnKsksonhoßafecu culikscu FGABDC

Bewertung (max. 5 Sterne)



## Zutaten

600 gr Pouletbrustfilet, in fingerdicke Streifen (Scheiben) geschnitten

4 EL Olivenöl, kalt gepresst

4 Zwiebeln, rot, gehackt (wenn keine roten Zwiebeln vorhanden sind, normale Zwiebeln verwenden)

2 Zehen Knoblauch, geschält und gehackt (oder gepresst)

20 gr Ingwer, frisch, klein gehackt (oder geraffelt)

2 TL Currypulver, Madras (gehäuften TL)

1 TL Kurkuma

1 TL Cayennepfeffer (gestrichener TL)

4 dl Kokosmilch, aus der Dose

2 EL (gehäuften) Mango Chutney

2 Lorbeerblätter

1 Würfel Hühnerbouillon, zerbröseln

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1/2 Bund Koriander, gehackt