

Linsen auf Gurkenbeet

200 - 250 g rote Linsen

Salatgurke

Mit 1-2 KL Currypaste, 3 dl Bouillon und ein paar Spritzer (Sesam)-Oel bei kleiner Hitze weich kochen

In feine Scheiben hobeln, auf flachem Teller ringförmig von aussen nach innen verteilen. Die Linsen mittig anrichten. Kurz vor dem Servieren Gurke leicht salzen und mit etwas Balsamico rosso beträufeln

Curry Poulet mit Zimt

800 g - 1 kg Poulet Unterschenkel
2 EL Bratfett oder Kokosnussöl

250 g Zwiebeln
40 g frischen Ingwer (falls verfügbar), sonst getrockneten
2 Knoblauchzehen
2-3 TL Currypaste
160 g geschälte Tomaten (Dose)
5 dl Bouillon
2 EL Sojasauce

Nach 30 Minuten:
1 rote Chillischote

1 Knolle Topinambour
1 Zimtstange
2 Lorbeerblätter
1 ½ dl Kokosmilch

Ein Rezept aus Sri Lanka

In Öl/Fett bei mittlerer bis Hoher Hitze rundum anbraten bis die Haut knusprig ist. Hitze etwas reduzieren. Danach rausnehmen und warmstellen.

Zwiebeln grob hacken
Ingwer schälen und fein hacken
Knoblauchzehen leicht andrücken, mit Zwiebeln und Ingwer mitbraten
Currypaste und Tomaten begeben, etwas einkochen lassen
Bouillon begeben und mit der Hälfte der Sojasauce würzen. Poulet dazu geben.

Zugedeckt 30 Minuten schmoren

Längs halbieren, nach Belieben Kerne entfernen (weniger scharf)
In feine Streifen hobeln
In zwei Stücke brechen
Zimt, Chili, Lorbeerblätter und Kokosmilch begeben

Ohne Deckel bei kleiner Hitze 15-20 Min einkochen.

Mit restlicher Sojasauce abschmecken

Beilage

200 g Basmati Reis

In 4 dl Gemüsebouillon mit gedecktem Deckel bei ganz kleiner Hitze ca. 10 Min weichköcheln

Exotischer Fruchtsalat

Je nach saisonalem Angebot mit etwas Amaretto und Vanille Zucker anrichten

Papaya

schälen, schneiden, mit Kernen verwendbar

Cherimoya, nach Schneiden mit Zitrone beträufeln um braun werden zu vermeiden

Waschen, mit Schale verzehrbar, Kerne nicht essbar

Bananen

Klein schneiden

Kiwi

Schälen klein schneiden

Kaki

Mit Schale klein schneiden

En Guete Tisch 1 FS



