

Karibisches Poulet-Curry

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Koch-/Backzeit: 50 Minuten

Curryblätter duften, wie der Name bereits vermuten lässt, intensiv nach Curry. Hierzulande bekommt man sie ausschliesslich in indischen Lebensmittelgeschäften. Da sie meistens nur in grossen Bündeln erhältlich sind, empfiehlt es sich, die restlichen Blätter tiefzुकühlen. Man kann sie auch trocknen, dabei verlieren sie jedoch grösstenteils ihr wunderbares Aroma. Wer keine Curryblätter zur Hand hat, lässt sie einfach weg, denn einen wirklichen Ersatz dafür gibt es nicht.

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g frischer Ingwer
- 2 Peperoncini
- 4 grosse Tomaten
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1,6 kg Poulet, in 8–10 Stücke geteilt
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 2 Esslöffel mildes Currypulver
- 3 dl Hühnerbouillon
- nach Belieben 1 Zweig Curryblätter, siehe Einleitungstext
- Salz

① Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben.

② Die Peperoncini längs halbieren und je nach persönlicher Vorliebe bezüglich Schärfe die Kerne entfernen oder mitsamt den Kernen fein hacken.

③ Den Stielansatz der Tomaten entfernen und die Tomaten in Würfel schneiden.

④ Die Kartoffeln schälen und in grosse Würfel schneiden.

⑤ Die Haut von den Pouletstücken entfernen.

⑥ In einer Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Peperoncini darin andünsten. Das Currypulver beifügen und kurz mitdünsten. Die Tomaten und die Kartoffeln beifügen und mit der Bouillon ablöschen. Alles aufkochen. Die Pouletteile in die Sauce legen und zugedeckt auf mittlerer Hitze 45 Minuten schmoren lassen.

⑦ Die Curryblätter vom Stiel zupfen und etwa 15 Minuten vor Ende der Kochzeit zum Curry geben. Am Schluss das Curry mit Salz würzen, in vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren, 2 dl Bouillon verwenden.

1 Person: Zutaten vierteln, 1 dl Bouillon verwenden.

Pro Portion 67 g Eiweiss,
18 g Fett, 21 g Kohlenhydrate;
523 kKalorien oder 2200 kJoule

Lactosefrei, Glutenfrei

