

Curry-Hühnchen mit Kokosmilch

und kreolischer Salat



Zutaten:

2	<i>Poularden (ca.3kg)</i> bei kleineren Mengen Hühnchenbrustfilets verwend.
100 Gramm	<i>Zwiebeln</i>
50 Gramm	<i>Frischer currypulver</i>
20 Gramm	<i>Knoblauch</i>
20 Gramm	<i>Kurkuma</i>
10 Gramm	<i>Ingwer</i>
	<i>Öl</i>
½ Liter	<i>Ungesüßte Kokosmilch</i>
20 Gramm	<i>Knoblauch</i>
	Salz, Pfeffer, Thymian, Zimtst.
2 große	<i>Tomaten</i>
1 kleine	Gurke
1 kleine	<i>Zwiebel</i>
1 Bund	<i>Glatte Petersilie</i>
je 1 rote + gelbe	<i>Paprika</i>
Meersalz, Olivenöl,	Pfeffer, Oregano, Rotwessig



Zubereitung:

Curryhuhn

1. Poularden in jeweils acht Teile schneiden
2. Zwiebel würfeln
3. Ingwer und Knoblauch reiben
4. Öl im Topf erhitzen und Hühnerteile darin anbraten, bis sie braun sind
5. dann Zwiebeln, Currypulver und Kurkuma dazugeben
6. alles zusammen 5 min. anbraten
7. Kokosmilch dazugeben
8. alle übrigen Zutaten anschließend einrühren
9. Topf schließen und alles 30-45 Minuten garen lassen
10. mit ungesalzen gekochtem weißem Reis servieren

Salat

11. Tomaten waschen und Stielansatz entfernen und klein schneiden
12. die Gurke und die Zwiebel schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden
13. die Paprikaschoten halbieren
14. Stiel und Samen entfernen, waschen und ebenfalls klein schneiden
15. die Petersilie waschen und grob hacken
16. alle Zutaten in einer Schüssel mischen
17. aus Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer - nach Belieben Oregano - eine säuerliche Sauce rühren
18. über den Salat geben und gut durchmischen

Curry-Hähnchen mit Kokosmilch