



Menü vom 25. Oktober 2016

**Indische Pastinaken Suppe
mit Kokosmilch und Mango**

**Chicken Korma mit
Basmatireis, Naan und Papadam**

Apfel Ingwer Lassi

Angaben für 4 Personen

Kochgruppe:

Christian
Walti
Beat

Indische Pastinaken Suppe mit Kokosmilch und Mango (4 Personen)

1 Zwiebel gehackt

2 Knoblauchzehen

3 - 4 Pastinaken

1 Mango

2 EL Butter oder Ghee

1 TL Kurkuma

2 TL Garam Masala

150 g passierte Tomaten

400 ml Kokosmilch

300 ml Gemüsebrühe

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.

Chilischote längs halbieren, Kerne entfernen und fein schneiden

Pastinaken klein schneiden. Mangofruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln

Butter / Ghee in einem Topf schmelzen, Zwiebel, Knoblauch, Chili,, Pastinaken und die Hälfte der Mango zugeben und ca. 2 Minuten andünsten. Kurkuma und Garam Masala zufügen und kurz anschwitzen. Tomaten, Kokosmilch und Brühe hinzu gießen und bei mittlerer Hitze weiter köcheln lassen.

Suppe pürieren, restliche Mango hinzugeben und wenige Minuten weiter köcheln (ich habe die 2. Hälfte Mango zwar auch später hinzugefügt, sie aber mitpüriert)

Mt Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken



Chicken-Korma

(4 Personen)

800 g Pouletbrust

1 mittlere Zwiebel gehackt

2 TL frischer Ingwer gerieben

3 Knoblauchzehen

1 EL Koriandersamen

2 TL Kreuzkümmel gemahlen

1 TL Kardamonkapseln

1 grosse Zwiebel in Scheiben geschnitten

2 EL Ghee oder Bratbutter

2 EL Tomatenmark

180 g Joghurt

1 - 2 Chili

½ TL Salz

Pouletbrust in grosse Würfel schneiden.

In einem Mörser oder in einer Küchenmaschine Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Kardamonkapseln, Salz und Chili (entkernt) zerstampfen / pürieren.

Fleisch mit der Gewürzmischung überziehen und ziehen lassen.

Ghee in einer grossen Pfanne erhitzen. Die zusätzlichen Zwiebelscheiben weich dünsten. Das Fleisch zugeben und unter ständigem Rühren ca. 5-8 Min bräunen. Tomatenmark und die Hälfte des Joghurt untermischen. Ohne Deckel köcheln lassen bis die Flüssigkeit fast absorbiert ist.

Den restlichen Joghurt untermischen. Die Pfanne zudecken und das Fleisch bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren 30 Min. weichköcheln lassen. Ev. etwas Wasser zugeben. Mit Basmati Reis servieren.



Apfel Ingwer Lassi

(4 Personen)

1 Apfel

20 g Ingwer

1 Orange

2 TL Zitronensaft

2 Becher Naturjoghurt (180 g)

1 Messerspitze Kardamom

2 dl Milch

Den Apfel schälen, vierteln und entkernen. Den Ingwer schälen und grob hacken.

Beides mit den restlichen Zutaten in einem Mixbecher fein pürieren, in grosse Gläser füllen sofort servieren.

