



## Menü vom 28. März 2017



भारत गणराज्य

---

Pakorاس mit Minzsauce

Raita

Poulet mit Äpfeln und Datteln

---

Angaben für 4 Personen

Kochgruppe:

Aeby Serge  
Fux Bruno  
Hauri Michel  
Müller Uwe

# Pakoras mit Minzsauce

## **Minzsauce:**

---

2 Peperoncini grün

---

10g Ingwer frisch

---

50g Minze

---

50g Koriander

---

100g Joghurt

---

1 Teelöffel Kreuzkümmel gemahlen

---

1 Teelöffel Zucker

---

Salz

---

## **Pakoras:**

---

200g Kichererbsenmehl

---

1 Messerspitze Backpulver

---

2 ½ - 3 dl kaltes Wasser

---

500g Gemüse, z.B. Blumenkohl, Broccoli, Peperoni, Rüebl, Kartoffeln

---

1 Liter Öl zum Fritieren

---

Ergibt 6 Portionen

Für die Sauce die Peperoncini entkernen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und sehr klein würfeln. Die Kräuterblättchen abzupfen und grob hacken. Die Peperoncini, den Ingwer und die Kräuter mit dem Joghurt fein pürieren. Die Sauce mit dem Kreuzkümmel, dem Zucker sowie Salz würzen. Bis zum Servieren kühl stellen.

Für die Pakoras in einer Schüssel das Kichererbsenmehl mit dem Backpulver und dem Salz mischen. Nach und nach mit dem Wasser zu einem glatten Teig verrühren, der in der Konsistenz an einen dicklichen Omelettenteig erinnert.

Das Gemüse rüsten und in nicht zu dicke, mundgerechte Stücke schneiden, so zum Beispiel Blumenkohl oder Broccoli in kleine Röschen, Rüebl und Kartoffeln in ½ cm dünne Scheiben, Peperoni in kleine Rechtecke oder Streifen.

In einer grossen Pfanne das Öl zum Frittieren erhitzen. Es ist heiss genug, wenn an einem eingetauchten hölzernen Kellenstiel viele kleine Bläschen aufsteigen.

Den Teig noch einmal gut durchrühren. Das Gemüse portionenweise hineingeben, mit einer Gabel herausheben und sofort ins heisse Öl legen. Die Gemüsestücke knusprig braun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf einer dicken Lage Küchenpapier abtropfen lassen. Wenn alle Gemüse ausgebacken sind, die Pakoras mit der Minzsauce servieren.



# Raita

1 Salatgurke
1 Bund Koriander frisch
2 Zweige Minze
300g Joghurt
1 Esslöffel Öl neutral
1 Teelöffel Kreuzkümmel gemahlen
½ Teelöffel Koriander gemahlen
Chillipulver nach Geschmack
Salz

Ergibt 6 - 8 Portionen

Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Die Gurkenhälften sehr klein würfeln. Die Kräuterblättchen abzupfen und fein hacken.

Joghurt, Öl, Kreuzkümmel, Koriander und Chili verrühren. Die Gurkenwürfelchen und die Kräuter untermischen und die Raita mit Salz abschmecken. Mindestens 1 Stunde kühl stellen.

Die Raita vor dem Servieren noch einmal durchrühren und eventuell nachwürzen.



## Poulet mit Äpfeln und Datteln

1 frisches Poulet (ca. 1,2 kg)

½ Teelöffel Koriander

½ Teelöffel Paprika edelsüss

Wenig Cayenne-Pfeffer

½ Briefli Safran

1 Esslöffel Honig, flüssig (20g)

2 Esslöffel Orangensaft

1 Esslöffel Zitronensaft

2 Esslöffel Sesamöl (30g)

Salz

400g Apfel, rotschalig

100g frische, oder getrocknete Datteln

2 dl Orangensaft

Das Poulet in 8-10 Stücke zerteilen und nebeneinander auf Platte legen. Für die Marinade alle Zutaten gut verrühren, über die Pouletteile geben und diese zugedeckt für ca. 1 Stunde kühl stellen. Backofen auf 220°C vorheizen. Die Pouletteile mit der Hautseite nach unten in einen Bratopf oder Braisiere legen, leicht salzen, dann in den Ofen schieben und die Pouletteile während ca. 25 Minuten ungedeckt braten.

Inzwischen die Äpfel halbieren, Kerngehäuse herausschneiden und in ca. 1 cm grosse Würfeli schneiden. Datteln entsteinen, in feine Streifen schneiden.

Äpfel und Datteln über die Pouletteile geben, Orangensaft darübergiessen, dann die Form nochmals für ca. 15 Minuten in den Ofen schieben. Pouletgericht im Bratopf auf den Tisch bringen. Dazu passen Ofenkartoffeln, die man 25 Minuten im Ofen mitgaren kann.

