

KICHERERBSEN CURRY

Episode 030 Kichererbsen Curry / Flavorites – Jeden Mittwoch um 18.00 Uhr auf ProSieben Schweiz



Rezept für 2 Personen

GARNITUR

5-6 Schalotten
2 dl Rapsöl Grünes der Frühlingzwiebeln
¼ Chilischote
frischer Koriander
einige Blätter Thaibasilikum
2 Shiitake Pilze
etwas Rohrzucker
wenig Sojasauce

1. Die Schalotten in Ringe schneiden. Rapsöl in eine Pfanne geben und erhitzen.
2. Schalotten im heissen Öl frittieren – nicht zu lange! Frittierte Schalotten auf ein Küchenpapier schöpfen und abtupfen.
3. Chilischote entkernen. Chili und das Grüne der Frühlingzwiebeln in schräge Stücke schneiden. Korianderblätter und Thaibasilikum grob hacken.
4. Die Shiitake-Pilze in Stücke brechen. Einwenig vom übriggebliebenen Frittieröl in die Bratpfanne geben und Pilze darin anbraten. Etwas Rohrzucker darüber streuen zum Karamellisieren. Mit wenig Sojasauce ablöschen.

CURRY

4 Pouletschenkel
eine Prise Salz
etwas Knoblauchpulver
wenig Ingwerpulver
etwas Olivenöl
4 Frühlingzwiebeln
4 Knoblauchzehen
4 Scheiben Ingwer
3 Stängel Zitronengras
frischer Koriander
2 Limettenblätter
1 Schale Kichererbsen
2 EL rote Currypaste
2 Würfel Hühnerbouillon
1-2 TL Rohrzucker
Sojasauce
1 Dose Pellati
½ l Kokosmilch

1. Die Pouletschenkel mit etwas Salz, Knoblauchpulver und wenig Ingwerpulver würzen. Mit Olivenöl einreiben. Dann im Rapsöl, das übrig ist vom Frittieren der Schalotten, ausbraten.
2. Den weissen Teil der Frühlingzwiebeln grob schneiden, ebenso den Knoblauch und die Ingwerstücke. Das Zitronengras mit dem Messerstieler zer schlagen. Vom Koriander nur die Stiele schneiden.

3. Die Pouletschenkel aus der Pfanne nehmen, das Öl in eine Schale abgiessen. Zwei Bouillonwürfel raspeln und in die Fleischpfanne geben. Mit etwas Wasser und dem Satz zu einer Bouillon aufkochen, in eine Tasse giessen und beiseite stellen.

4. Die Fleischpfanne wieder auf den Herd stellen, nochmals etwas vom gebrauchten Öl in die Pfanne geben. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Zitronengras, Koriander und Limettenblätter darin andünsten. Kichererbsen (über Nacht im Wasser einlegen!) und Currypaste dazu geben. Mit Bouillon und einem Schluck Sojasauce ablöschen. Leicht zuckern und die Dose Pellati dazu schütten.

5. Die Pouletschenkel vom Knochen lösen und in Stücke schneiden, zum Curry in die Pfanne geben. Kokosmilch dazu giessen und einkochen lassen.



Bei diesem Gericht ist es sinnvoll, von hinten zu beginnen, also mit der Garnitur – denn das Öl zum Frittieren der Schalotten lässt sich anschliessend für viele Rezeptschritte nochmals verwenden.

Dieses Rezept stammt aus
Flavorites von René Schudel

Flavorites.com