

Hühner-Colombo

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

2 Poulet, mittelgross
6 Knoblauchzehen
2 Messerspitzen Nelkenpulver
2 Messerspitzen Piment
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 Esslöffel Weissweinessig
2 Esslöffel Erdnussöl, (1)
1 Zucchini
1 Aubergine
3 Kartoffeln, mittelgross
1 Mango, fest
2 Frühlingszwiebeln
7 Thymianzweige
5 Esslöffel Erdnussöl, (2)
Salz
2 Esslöffel Garam Masala,
(indische Curry-Grundmischung) oder
Colombo-Pulver
4 dl Wasser, ersatzweise
Hühnerbouillon
1 Bund Petersilie, glattblättrig
0.5 Zitrone, Saft

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren, aber
je nach Grösse der Pfanne 2½–3
dl Flüssigkeit zum Schmoren
verwenden.

Info

Pro Portion

38 g Eiweiss

15 g Fett

18 g Kohlenhydrate

365 kKalorien

1528 kJoule

9 ProPoints™

Glutenfrei

ZUBEREITUNG

Für 4–5 Personen

1 Die Poulets in 6–8 Stücke teilen, dabei die Haut entfernen. Auf eine Platte legen.

2 Die Knoblauchzehen schälen und mit einem breiten Messer leicht andrücken. Nelken- und Pimentpulver sowie reichlich schwarzer Pfeffer aus der Mühle mit dem Essig und Öl (1) mischen. Die Pouletstücke damit bestreichen. Die Knoblauchzehen dazwischen verteilen. Mit Klarsichtfolie bedeckt etwa 15 Minuten ziehen lassen.

3 Inzwischen Zucchini, Aubergine und Kartoffeln rüsten und in grosse Würfel schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und ebenfalls würfeln. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün rüsten und fein hacken. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen.

4 In einem Schmortopf das Erdnussöl (2) erhitzen. Die Pouletstücke salzen und in 2 Portionen anbraten. Herausnehmen. Dann im Bratensatz den Knoblauch aus der Marinade, die Frühlingszwiebeln und die Mangowürfel andünsten. Garam Masala oder Colombo-Pulver darüberstäuben und kurz mitdünsten. Die Pouletteile, Zucchini-, Auberginen- und Kartoffelwürfel sowie Thymianblättchen einschichten und das Wasser oder die Bouillon dazugeben. Alles zugedeckt aufkochen, dann auf kleinem Feuer etwa 50 Minuten schmoren lassen.

5 Die Petersilie fein hacken.

6 Am Schluss der Garzeit Petersilie und Zitronensaft beifügen und das Hühner-Colombo wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Traditionell werden Trockenreis und rote Bohnen dazu serviert.

Glutenfrei: mit Wasser statt Bouillon

Lactosefrei