

# Kochen

## Poulet in Joghurtsauce

Madras-Currypulver, Knoblauch, Ingwer und Chili geben diesem Curry seine Würze. Wer möchte, kann jedoch seine ganz eigene Gewürzmischung zusammenstellen und verwenden.




### EIGENSCHAFTEN

-  **PURINARM**
-  **GLUTENFREI**

### ZEITAUFWAND

KOCH-/BACKZEIT	20 MIN
VORBEREITUNGSZEIT	15 MIN

## ZUTATEN

 Für 6 Personen

**600 g** Pouletbrüstchen

**20 g** Ingwerwurzel

**4** Knoblauchzehen

**1 Esslöffel** Zitronensaft

**1 Teelöffel** Currypulver **Madras**

Salz

**4** Schalotten

**1** Chilischote **grün**

**3 Esslöffel** Ghee **oder** Bratbutter

**1 Teelöffel** Rohrzucker **gemahlen**

**2 Teelöffel** Kurkumapulver

**3 dl** Gemüsebouillon **oder** Hühnerbouillon

**300 g** griechischer Joghurt **nature, oder türkischer Joghurt**

**nature, mindestens 10 % Fettgehalt**

Koriander **Blättchen zum Bestreuen**

## NÄHRWERT

**Pro Portion**

**24 g** Eiweiss

**14 g** Fett

**6 g** Kohlenhydrate

**247 g** kKalorien

## ZUBEREITUNG

- 1** Die Pouletbrüstchen in gut 1 cm grosse Würfel schneiden.
- 2** Den Ingwer und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. In einer Schüssel mit dem Zitronensaft, dem Currypulver und Salz mischen. Die Pouletwürfel beifügen und alles sorgfältig mischen.
- 3** Die Schalotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Chilischote rüsten und in dünne Ringe schneiden.
- 4** In einer grossen Bratpfanne das Ghee oder die Bratbutter kräftig erhitzen. Das Pouletfleisch darin unter gelegentlichem Wenden 4–5 Minuten braten, bis es leicht gebräunt ist. Aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm halten.
- 5** Die Schalotten sowie die Chiliringe in die Pfanne geben und mit dem Zucker bestreuen. Alles unter Rühren braten, bis die Schalotten leicht gebräunt sind. Dann das Kurkumapulver darüber stäuben und alles gut mischen. Die Bouillon dazugiessen und alles offen 5–10 Minuten reduzieren, bis die Flüssigkeit fast eingekocht ist.
- 6** Den Joghurt unterrühren. Die Sauce mit Salz abschmecken und nicht mehr kochen lassen. Die Pouletwürfel untermischen und nur noch gut heiss werden lassen. Das Poulet mit Korianderblättchen bestreuen und sofort servieren.