

Kartoffel-Curry mit Koriander-Minz-Joghurt

2008-01-12 21:04:20



Kartoffeln mal anders: als Curry mit Möhren, Mandeln, Hähnchen und Zuckerschoten, serviert mit einem Dip aus Joghurt, Koriander und frischer Minze. Da die Kartoffeln in diesem Rezept mit Schale verarbeitet werden, sollten nur neue Bio-Kartoffeln, am besten eine Sorte mit dünner Schale, verwendet werden. Das Gericht lässt sich alternativ auch vegetarisch zubereiten: Hähnchenfilet weglassen, eventuell die Gemüsemengen leicht erhöhen und statt Geflügel- Gemüsefond verwenden.

für 4 Personen:

- 500 – 600 g kleine Bio-Kartoffeln
- 3 mittelgroße Möhren
- 150 – 200 g Zuckerschoten
- 300 g Hähnchenbrust ohne Haut und Knochen
- eine Hand voll blanchierte ganze Mandeln
- 3 große Schalotten
- 1 große Knoblauchzehe (oder nach Geschmack auch 2)
- 400 ml Geflügelfond
- 4 ganze grüne Kardamomkapseln
- 1/2 TL ganze Korianderkörner
- 1/2 TL indische Currymischung
- 2 Ei Öl
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Stiel frische Minze

für den Joghurt-Dip:

- 400 g Naturjoghurt (nicht zu flüssig)
- ca. 4 Stiele frische Minze
- 1/2 TL ganze Korianderkörner

sowie nach Geschmack: Sambal Oelek



1| Vorbereitung: Kartoffeln nicht schälen, wässern, mit einer Gemüsebürste gut schrubben und von schlechten Stellen befreien. Dann vierteln oder in etwa gleich große Stücke von ca. 3 cm Größe schneiden. Möhren schälen und in dicke Scheiben oder grobe Stücke schneiden. Schalotte und Knoblauch grob würfeln. Die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, dann herausnehmen. Gewürze zusammen mit einer Prise Salz im Mörser zerstoßen. Hähnchenbrust in Stücke oder Streifen schneiden. Die Zuckerschoten waschen und halbieren.

Vogels Küche

Kartoffel-Curry mit Koriander-Minz-Joghurt

2| Schalotte und Knoblauch im Wok oder einer tiefen Pfanne in Öl anschwitzen, Gewürzmischung zugeben und eine Minute mit anrösten. Dann die Hähnchenbruststücke in dieser Mischung mit nicht zu starker Hitze rundherum anbraten, darauf achten, dass die Zwiebelmischung nicht braun wird. Hähnchenfilet herausnehmen und beiseite stellen. In der Zwiebelmischung nun die Kartoffeln und Möhren anbraten. Mit Fond ablöschen, leicht salzen und pfeffern. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten köcheln.

3| Inzwischen den Joghurt zubereiten: Naturjoghurt mit 1/2 TL im Mörser zerstoßener Korianderkörner und der in feine Streifen geschnittenen Minze gut verrühren. Bis zum Servieren im Kühlschrank durchziehen lassen.

4| Hähnchenstücke, Zuckerschoten und Mandeln zum Curry geben, weitere 10 Minuten sanft köcheln lassen. Vor dem Anrichten klein gezupfte Minzeblätter unterheben. Das Curry in großen, tiefen Tellern anrichten, bei Tisch mit dem Joghurt-Dip verrühren und nach Geschmack mit Sambal Oelek würzen.