

▪ Die Küchenschlacht "Promi-Woche" – Menü am 16. Oktober 2017 ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Gregor Meyle

Chicken-Curry mit Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

400 g Maispoularde ohne Haut
4 EL vorgegarte Kichererbsen
4 EL TK-Erbsen
50 g Spinat
½ rote Paprika
80 Cherrytomaten
100 g Cherrytomaten aus der Dose
2 rote Zwiebeln
2 Schalotten
4 Knoblauchzehen
1 Knolle Ingwer à 4 cm
1 Limette
250 g Joghurt
200 g Sahne
2 EL Kurkuma
3 EL Koriandersamen
3 EL ganzer Kreuzkümmel
3 EL Kürbiskernöl
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Maispoularde waschen, trockentupfen und in grobe Stücke schneiden. Kreuzkümmel und Koriandersamen in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Den Kreuzkümmel und die Koriandersamen im Mörser fein stoßen. Das Fleisch mit dem einem Teil der gemörserten Gewürze, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Schalotten abziehen und kleinschneiden. Zwiebeln und Schalotten in einer Pfanne mit reichlich Olivenöl anrösten. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen, beides fein reiben und mitdünsten. Die Cherrytomaten waschen, vierteln und dazugeben. Kräftig aufkochen lassen und die Dosentomaten dazugeben.

Das gewürzte Fleisch, Kichererbsen, Erbsen und Spinat hinzufügen. Joghurt, Sahne und Kürbiskernöl angießen. Die Paprika halbieren, das Kerngehäuse herausschneiden und grob würfeln. Die Paprika dazugeben, mit etwas Limettensaft und der übrigen Gewürzmischung würzen. Etwa 5 Minuten kräftig aufkochen lassen.

Für den Reis:

120 g Basmatireis
½ Bund marokkanische Minze
1 TL feines Salz

Den Reis im Verhältnis 1:2 mit leicht gesalzenem Wasser in einem kleinen Topf aufstellen. Die Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Reis etwa 12 Minuten kochen, mit einem Geschirrtuch und Deckel verschließen und mit der Minze vermengen. Etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Das Chicken-Curry mit Basmati auf Tellern anrichten, mit etwas Minze garnieren und servieren.