

Pouletcurry Tandoori

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 15 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 1.50

Nährwert pro Rezept

339 Kcal, 20 g Fett, 21 g KH

Zutaten

- | | | | |
|--------|--------------------------------|----------|---|
| 5 cl | Sonnenblumenöl | | |
| 2 g | Tandoori (RL Gewürz) | <u>1</u> | anrösten |
| 100 g | Pouletbrust, würfeln | | |
| 30 g | farbige Peperoni, grob würfeln | | |
| 30 g | Aubergine, grob würfeln | | |
| 20 g | Zwiebeln, grob würfeln | | |
| 2 g | Ingwer, feine Scheiben | <u>2</u> | alles zum Curry Öl zugeben, andünsten |
| 1.5 dl | Gemüsebouillon (RL Gewürz) | | |
| 30 g | Blumenkohl, kleine Röschen | | |
| 10 g | rote Linsen | <u>3</u> | Kohl zugeben und weichkochen
Linsen 5 Min. vor Schluss mitkochen |
| 2 cl | Kokosmilch | | |
| | Tonamat (RL Gewürz) | | |
| | Scharfmacher (RL Gewürz) | <u>4</u> | zugeben und abschmecken
Scharfmacher für die gewünschte Schärfe |