

Sultans Rezepte zum Nachkochen

für 6-8 Personen

GEMÜSE-HÜHNCHEN-EINTOPF

Zutaten:

6 Hühnerschenkel

6 mittelgroße festkochende Kartoffeln

4 Tomaten

2 Zwiebeln

3 grüne Spitzpaprika

5 kleine Knollen Knoblauch

1 Stück frischer Ingwer

3 getrocknete Koriander- und Lorbeerblätter

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Zimt

½ Teelöffel Masalagewürz: Garam Masala, Aromatic Spice Blend, von TRS, 400 g

½ Teelöffel Curry – und Paprikapulver

½ Teelöffel Salz

1 Teelöffel Pfeffer

2 Teelöffel getrocknete Petersilie

Olivenöl

Als Beilage: 400 g Basmatireis kochen und dazu reichen

1. Ziehe die Haut der Hühnerschenkel ab (diese wird nicht verwendet) und zerlege sie teils in kleine Teile, teils ganz lassen
2. Schneide die Zwiebeln, Tomaten, Paprika, Knoblauch und Ingwer in kleine Würfel
3. Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf
4. Dünste darin die Zwiebeln 10 Minuten, bis sie rot-bräunlich sind
5. Koriander und Lorbeer in der Hand klein zerreiben und in ein Schälchen geben

6. Zwischenzeitlich den geschnittenen Knoblauch und Ingwer in einem Mörser zerstampfen
7. Vermenge nun die geschnittenen Tomaten mit den Gewürzen (Mix aus Salz, Pfeffer, Masala, Koriander, Lorbeerblätter, Kreuzkümmel, Zimt) und gib alles mit etwas Wasser in den Eintopf. 15 Min zugedeckt ziehen lassen, zwischendurch noch den im Mörser zerstampften Knoblauch und Ingwer dazugeben
8. Gib nun die geschnittenen Hühnerschenkel in den großen Topf, fahre die Hitze zurück und lass das Hühnchen 20 Minuten zugedeckt vor sich hin köcheln, ab und zu Wasser und etwas Olivenöl hinzugeben
9. Die rohen Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, nach den 20 Min. zusammen mit den geschnittenen Paprika in den Eintopf geben und für weitere für 30 Min mit etwas Wasser köcheln lassen (Deckel drauf)
10. Auf den fertigen Eintopf getrocknete Petersilie geben und servieren

11. Wasche den Reis, bis das Wasser klar ist. Gib den gewaschenen Reis in einen Topf mit genügend Wasser und rühre ca. 5 Minuten lang immer wieder um
12. Bedecke nun den Topf mit einem Geschirrtuch und anschließend mit dem Topfdeckel, damit der Topf gut abgedichtet ist
13. Lasse den Reis auf kleinerer Stufe ca. 15 Minuten ziehen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat

PAKORA-BÄLLCHEN

Zutaten:

3 mittelgroße mehlig Kartoffeln

2 Zwiebeln

1 grüne Spitzpaprika

200 g Kichererbsenmehl: Pure Gram Flour von TRS in Indien hergestellt

3 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Pfeffer

1 Teelöffel getrockneten Koriander in der Hand zerreiben

1 Teelöffel Curry- und Paprikapulver

1 Teelöffel Masalagewürz: Garam Masala, Aromatic Spice Blend, von TRS,

1 Teelöffel Chilipulver

1 Glas Wasser

Öl zum Frittieren (klares natives Olivenöl, Erdnußöl oder Sonnenblumenöl)

Sieb, Schaumlöffel

1. Schneide die Zwiebeln und die Kartoffeln in kleine Stücke und vermenge alles mit den Gewürzen in einem Topf
2. Gib 250 g Kichererbsenmehl und 1 Glas Wasser zu dem Gemisch bis eine breiartige Masse entsteht
3. Befülle einen Topf oder eine tiefe Pfanne zur Hälfte mit Öl und warte bis das Öl heiß ist (Handcheck)
4. Forme nun aus dieser Masse mit einem Löffel Bällchen und gib sie in das heiße Fett bis sie knusprig goldbraun sind – Dauer: 5 – 7 Min.; ab und zu mal umdrehen
5. Die fertigen Bällchen aus dem heißen Fett schöpfen und danach in einem Sieb abtropfen lassen; am besten noch heiß servieren

AUBERGINEN à la ROSALIE

Zutaten:

2 Auberginen

100 g Kichererbsenmehl: Pure Gram Flour von TRS in Indien hergestellt

1 Teelöffel Pfeffer

½ Teelöffel Salz, Koriander, Curry, Masala

Öl zum Frittieren (klares natives Olivenöl, Erdnußöl oder Sonnenblumenöl)

1. Auberginen in 2cm dicke Scheiben schneiden
2. Das Kichererbsenmehl mit Wasser verdünnen und mit einem Schneebesen verquirlen bis es keine Klümpchen mehr gibt
3. Befülle einen Topf oder tiefe Pfanne zur Hälfte mit Öl und frittiere darin die Auberginenscheiben, die du zuvor in den Teig getunkt hast, bis sie goldbraun sind. - Dauer: 7 – 8 Min. ; ab und zu mal umdrehen
4. Die fertigen Auberginen aus dem heißen Fett schöpfen und in einem Sieb abtropfen lassen; am besten noch heiß servieren

CHAPATI – pakistanisches Fladenbrot

Zutaten für 12 Stück:

500 g Mehl

4 Tassen Wasser

150 g Butter

Olivenöl

1. Vermische 500 g Mehl, 4 Tassen Wasser, 1 Prise Salz und 1 Teelöffel Öl; Teig 5 Min. ruhen lassen
2. Forme kleine Kugeln, bestäube sie mit Mehl und rolle sie mit einem Nudelholz sehr dünn aus
3. Backe die Chapatis in einer heißen Pfanne (OHNE Öl oder BUTTER!); Dauer: ca. 3 Min. bis sie Blasen schlagen
4. Halte die fertigen Chapatis in einem Küchentuch auf einem Teller oder in einem Korb warm
5. Die fertigen Chapatis werden pur oder mit Butter bestrichen zum Essen gereicht

Guten Appetit!