

## Rezepte aus Indien: Indisches Curry, Reis und Mango-Lassi

### Zutatenliste:

#### Mango-Lassi:

- 250 g Naturjoghurt
- 200 g Mango
- 4 TL brauner Zucker
- Zimt

#### Currypaste:

- 2 TL getrocknete rote Chiliflocken
- 2 EL Koriandersamen
- 2 TL Kreuzkümmelsamen
- 2 TL schwarze Pfefferkörner
- 1/2 TL Senfkörner
- etwas Zimt
- 1 geriebene Zwiebel
- 2 Limettenblätter
- etwas neutrales Öl
- 2 TL Gelbwurzel (Curcuma)
- 2 TL Paprikapulver
- 2 TL Kardamomsamen

#### Indisches Curry:

- Öl (Sonnenblumen oder Raps)
- 6 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- etwas Ingwer
- 600 g Hühnerbrust
- 2 EL Currypaste
- 100 ml Naturjoghurt
- 100 ml Gemüsesuppe
- Frischer Koriander
- Salz

#### Reis:

- 275 g Basmatireis
- 25 g Cashewnüsse (ungesalzen)
- 2 Kapseln Kardamom
- 1 TL Curcuma
- 1 Lorbeerblatt
- Salz

### Mango-Lassi:

Mango klein schneiden und zusammen mit Joghurt, Zimt und Zucker mit einem Mixstab pürieren. Ist das Lassi zu dickflüssig, kann man es mit Wasser etwas strecken.



### Currypaste:

Zuerst Kardamomsamen aus den Kapseln lösen und zusammen mit der geriebenen Zwiebel, den Limettenblättern und Curcuma im Mörser zerstampfen. Kreuzkümmel, Koriandersamen und Pfefferkörner kommen ebenfalls zur Currypaste. Danach etwas Zimt zu den Zutaten reiben und Chiliflocken beimengen. Paprikapulver und Senfkörner hinzufügen und zum Schluss etwas Öl dazu leeren.

### Indisches Curry:

Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit Öl anschwitzen und geriebenen Ingwer dazu mischen. Die Hühnerbrust in kleine Stücke schneiden und zusammen mit der Currypaste kurz anbraten. Danach mit der Gemüsesuppe aufgießen und das Curry eine Stunde kochen lassen. Jetzt noch das Joghurt hinzufügen, gut verrühren und gehackten Koriander untermischen. Fertig ist das Hühnercurry!



### Reis:

Reis mit der doppelten Menge an Wasser aufkochen lassen und danach köcheln, bis das Wasser vollständig verdampft ist.

**Tipp:** Wer eine besonders indische Variante zubereiten möchte, fügt noch Cashewnüsse, Kardamom-Kapseln, Curcuma und ein Lorbeerblatt zum Reis hinzu.