



hr1-DOLCE VITA

Ingo Bockler

## Curry von roten Linsen und Hähnchenbrust

### ZUTATEN

2 rote Zwiebeln, fein gewürfelt  
2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt  
40 g Ingwer  
160 g Auberginenwürfel (1cm)  
400 g Hähnchenbrust ohne Haut  
4 TL Garam Masala \*  
6 EL Rapsöl  
400 g rote Linsen  
1200 ml Geflügelfond, hell  
2 EL getrocknete Curryblätter  
2 Sternanis  
300 ml Kokosmilch  
6 Stängel Thai-Basilikum  
Limettensaft (von 1/2 Limette)

### ZUBEREITUNG

Hähnchenbrust in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden und mit 1 TL Garam Masala und Salz würzen. Fleisch in einer Pfanne in 1 EL Öl von allen Seiten scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Restliches Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Aubergine darin 2 Minuten farblos andünsten. Linsen zugeben, mit 1 TL Garam Masala würzen, mit Brühe auffüllen und Curryblätter und Sternanis zugeben. Alles aufkochen und 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Nach 10 Minuten die Kokosmilch zugeben und alles mit etwas Salz abschmecken. Fleischstücke zugeben und 5 Minuten darin ziehen lassen.

Basilikum von den Stielen zupfen und grob schneiden. Curry mit Limettensaft beträufeln und mit Basilikum servieren. Dazu passt Fladenbrot.

\* *indische Gewürzmischung; Asia-Laden,*

*Garam Masala ist eine traditionelle Gewürzmischung der indischen Küche und besteht aus bis zu einem Dutzend verschiedener Einzelgewürze. Eine einheitliche Rezeptur gibt es allerdings nicht. In Indien hat jede Familie ihre eigene Spezialmischung des beliebten Nationalgewürzes. Enthalten sind in der Regel u.a. Kardamom, Kreuzkümmel, Pfeffer und Zimt. Die würzige Mischung soll laut der ayurvedischen Heilkunde den Körper „erhitzen“ und den Stoffwechsel anregen.*