

Indisches Mandelpoulet (für 4 Personen)

Barbara Lukesch, Zollikon: «Indische Gerichte wie dieses Poulet mit ihren wunderbaren Gewürzen lösen bei mir ein ganz besonderes Wohlgefühl aus: Ich nenne das den Yummy-yummy-Effekt.»

<u>Zutaten</u>	<u>Zubereitung</u>
150 ml Naturejoghurt 1/2 TL Maismehl 4 EL Pflanzenöl 4 Pouletbrüstchen 2 Zwiebeln (in Scheiben geschnitten) 1 Knoblauchzehe gepresst 2,5 cm Ingwerwurzel, feingehackt 1 1/2 EL Garam Masala 1/2 TL Chilipulver 2 TL mittelscharfe Currypaste (ich nehme rote) 3 dl Hühnerbouillon 150 ml Crème double 60 g gemahlene Mandeln 2 EL Zitronensaft Salz, Pfeffer geröstete Mandelblättchen	<ol style="list-style-type: none">1. Joghurt und Maismehl in einer kleinen Schüssel sorgfältig glattrühren. Das Öl in einer grossen, feuerfesten Pfanne erhitzen. Pouletbrüstchen hineingeben und von allen Seiten goldgelb braten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.2. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in die Pfanne geben und bei schwacher Hitze 3 Minuten dünsten. Anschliessend Garam Masala, Chilipulver und Currypaste unterrühren und eine weitere Minute braten. Brühe und Joghurt unterziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter ständigem Rühren aufkochen.3. Das Fleisch in die Pfanne zurückgeben und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze 25 Minuten köcheln lassen. Das Poulet auf einen Teller geben und warmhalten.4. Crème double mit den gemahlenden Mandeln verrühren und in die Sauce geben. Grüne Bohnen und Zitronensaft unterrühren und eine Minute unter ständigem Rühren bei grosser Hitze kochen.5. Poulet in die Pfanne zurückgeben und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze noch weitere 10 Minuten garen. Mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen und als Beilage Reis reichen.