



Schudel on the Rocks – jeden Mittwoch um 18.00 Uhr auf ProSieben Schweiz

## CURRYPASTE

ergibt 8 EL

½ EL Koriandersamen  
1 EL Kreuzkümmelsamen  
50 g grüne Chilischoten  
35 g Schalotten  
40 g Knoblauch  
2 EL Galgantwurzel  
2 Stängel Zitronengras  
2 Stiele frischer Koriander  
1 TL Limetten-Abrieb  
1 EL weisse Pfefferkörner  
½ TL Meersalz  
1 EL Garnelenpaste

Koriandersamen und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.

Chilischoten entstielen und klein hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Galgant schälen, zusammen mit Zitronengras und Koriander klein hacken.

Alles bis auf die Garnelenpaste in den Mörser geben und zu einer feinen Paste mörsern. Am Schluss Garnelenpaste unterrühren.

## GARNELEN PASTE

besteht aus  
getrockneten  
Shrimps + Salz



## Tipp

Restliche Currypaste in einem verschlossenen Glas im Kühlschrank aufbewahren.

## Menü

# CHICKEN CURRY



Der Klassiker aus Asien,  
bei dem es so viele Variationen  
wie Gewürze gibt

für 4 Portionen

## POULET FLEISCH

4 Pouletschenkel  
2 EL schwarze Pfefferkörner  
2-3 cm Ingwer  
3 Knoblauchzehen  
½ TL grobes Meersalz  
2 EL Koriandergrün  
225 ml Kokosmilch  
2 EL Limettensaft

Pouletschenkel auslösen und Fleisch in Stücke schneiden.

Pfefferkörner im Mörser zertossen. Ingwer & Knoblauch schälen, fein hacken. Beides mit dem Meersalz in den Mörser geben und zu einer feinen Paste zerreiben.

Koriandergrün fein hacken.

Kokosmilch mit der Paste, dem Koriandergrün und Limettensaft verrühren. Fleisch untermischen und zugedeckt im Kühlschrank marinieren lassen.

## LIMETTEN REIS

250 g Jasmin-Reis  
3 Kafirlimettenblätter, frisch  
1 EL Sesamöl

Reis gut waschen, abtropfen und in einen Topf geben.

Reis fingerdick mit Wasser bedecken. Kafirlimettenblätter und Sesamöl begeben und aufkochen, Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 20 Min. ziehen lassen.



20 Minuten

## CURRY

1 grosse Zwiebel  
1 grosse Tomate  
1 EL Öl  
2 EL Currypaste  
225 ml Wasser  
2 EL Fischesauce  
1 TL Rohrzucker

Zwiebel schälen und hacken. Tomate würfeln.

Öl in einem Wok erhitzen und die Zwiebel darin etwa 3 Minuten goldbraun anbraten. Die Currypaste und die Tomatenwürfel untermischen. Hitze reduzieren und alles ca. 2 Minuten garen.

Fleisch mit der Marinade, etwas Wasser, Fischesauce und Zucker zufügen. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Auf kleiner Stufe ca. 15 Minuten köcheln lassen.

## Tipp

Übrige Zitronengrasstängel und Kafirlimettenblätter lassen sich tiefkühlen.



mehr unter

*Schudel on the Rocks.ch*