



Curry-Sauerkraut

Quelle: www.schweizer-sauerkraut, Rezept angepasst von FFF® (Flavio's Fine Food)

LEVEL easy

PERSONEN 4

ZEITBEDARF 30 Minuten

NON-VEGGIE mit Poulet

VEGGIE mit Fleischersatz (Tofu, Paneer etc.)

Zutaten:

- 2 mittelgrosse Zwiebeln
- 400 g geschnetztes Poulet
- 500 g gekochtes Sauerkraut
- je 1 Peperoni, rot und grün
- 1 mittelgrosse Zucchini
- je 1 TL Curry mild und scharf (Madras)
- je ½ TL Curcuma gemahlen, Koriander gemahlen, Kardamom gemahlen, Ingwer gemahlen, 2 Lorbeerblätter
- 2,5 dl Kokosmilch
- 4 TL Sauerrahm
- 6 EL Öl (Kokosöl, Erdnussöl, Sonnenblumenöl etc.)
- Salz, schwarzer Mühlenpfeffer

AUMAIT
LADE

Zubereitung:

- Gewürze in einem Topf mit 4 EL Öl scharf anbraten.
- Zwiebeln in Ringe, Peperoni in Streifen, Zucchini in Stäbchen schneiden, dem Gewürze begeben und kurz mitbraten.
- Kokosmilch und Sauerkraut dazugeben, mischen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Pouletfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2 EL Öl in einer Bratpfanne gut anbraten, zum Gemüse geben.
- Nach Belieben nachwürzen mit Salz, Pfeffer, Curry.
- Am Schluss mit Sauerrahm abschmecken.

Tipps:

- Als Beilage passt Trockenreis sehr gut.