fruchtiges Curry "Indian Style"



Zutaten:
300 gr. Hähnchenbrustfilet
2 EL Joghurt natur
1 TL Curry
½ TL Koriander gem.
½ TL Kreutzkümmel (Kumin)
100 gr. Zucchini gelb
100 gr. Zucchini grün
2 St Paprika rot

für die Sauce
1 Mango ca. 300 gr. Fruchtfleisch
400 ml Kokosmilch
1½ EL Currypulver

Zubereitung:
Das Fleisch in 2×2 cm große Stücke schneiden mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und unter den Jogurt mischen, und im Kühlschrank ca. 20 Min. ziehen lassen.
Zucchini längs halbieren und entkernen. Das Gemüse in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden.
Den Wasserbehäter mit 400 ml. Wasser füllen und den Dampfaufsatz aufsetzen.Den Dampfaufsatz schichtweise mit Pakrika, Zucchini füllen und die marinierten Fleischstücke nebeneinander obenauf setzen.
Den MicroGourmet verschließen. Alles in der Microwelle bei 600 Watt ca. 18 Min. garen und im Anschluß 10 Min. ziehen lassen.
Während der Stehzeit die Mango schälen und das Fleisch in kleine Stücke schneiden. Mit der Kokosmilch und dem Currypulver zu einer Sauce verkochen, ggf. mit einem Mix-Stab auf mixen. Abschmecken und zum gegartem Fleisch/Gemüse servieren.

Variante:
Ersetzt werden kann das Gemüse sehr gut durch TK China-Gemüse Mix. (wie im Photo abgebildet) Das Gemüse sollte aufgetaut verwendet werden. Bei TK-Ware verlängert sich die Garzeit um ca. 6 Min.

Historie:
5.10.2018 TupperParty (MicroGourmet); 17.10.2018 mit China-Gemüse

Kochen mit Tupperware Produkte
Essen und Mehr

From:
https://www.ddws.de/ - **d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr**

Permanent link:
https://www.ddws.de/tupper:fruchtiges_curry?rev=1539779459

Last update: **25.03.2022 18:16**