

Chapati mit Kokoschutney

Pol chutney Chapati

Für 4 Personen

2 Knoblauchzehen

2 cm Ingwer

250 g frische Kokosnuss

(ersatzweise Kokosflocken in Kokosmilch eingeweicht)

100 g Kokos oder Reissessig

100 g brauner Zucker

Für die Chapati

200 g Vollkornmehl

Salz

50 g weiches Ghee

Ghee zum Ausbacken

Zubereitung

Den Knoblauch abziehen und fein reiben. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Kokosnuss raspeln. (Gekaufte Kokosraspeln sollten etwa 1 stunde eingeweicht werden). Knoblauch, Ingwer, Kokosraspeln und Zucker in einem Topf und erhitzen. Mit Essig ablöschen. Das Chutney ca. 30 Minuten leicht ein köcheln.

Das Mehl in eine Schüssel geben das Salz und das weiche Ghee zugeben und mit so viel Wasser verkneten, dass ein weicher leicht formbarer Teig entsteht. Baumnuss grosse Kugeln formen und mit dem Nudelholz zu dünnen Fladen ausrollen. Wenig Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Chapatifladen ausbacken. Die Chapati mit dem Chutney servieren.



Möhren-Erdnuss-Suppe mit Kokos

Kerrot Pol Soopaya

Für 4 Personen

5 Knoblauchzehen
4 rote Zwiebeln
4 EL Sesamöl
1 TL Kumin samen
1 TL Fenchelsamen
1 TL Koriandersamen
1 kg Möhren
250 g geröstete Erdnüsse (ungesalzen)
1 l Gemüsebrühe
½ Bund Koriandergrün
½ dünne Kokosmilch
Salz
1 cm Ingwer

Zubereitung:

Den Knoblauch abziehen und grob würfeln. Die Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Das Sesamöl langsam erhitzen. Kumin samen, Fenchelsamen, Koriandersamen und Knoblauch in das Öl geben und leicht anbraten. Die Zwiebelstreifen zugeben und etwas rösten. Die in Streifen geschnittenen Möhren zu den Zwiebeln geben und glasig anrösten. Erdnüsse zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Kokosmilch zugeben und ca. 30 Minuten garen. Koriandergrün zugeben und noch kurz mit garen. Einige Möhrenstreifen zu Seite legen für die Dekoration. Suppe pürieren und mit Salz und dem fein geriebenem Ingwer abschmecken. Mit den Möhrenstreifen dekoriert anrichten.



Ananashühnchen in Currysauce

Annasi Kukul Mas Maluwa

Für 4 Personen
2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchehe
3 cm Ingwer
700g Hähnchen oder Putenbrüste
2 Nelken
4 Kardamomkapseln
2 EL Currymischung
1 Messerspitze Chillipulver
Salz und Pfeffer
1 EL Senfsaat
½ frische Ananas
2 EL Ghee
½ dünne Kokosmilch

Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln.

Das Hühnchen Fleisch in Würfel schneiden. Die Fleischwürfel mit Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Nelken, Kardamom, Curry, Chillipulver,

Salz Pfeffer und Senfsaat mischen. 15 Minuten marinieren.

Die Ananas schälen und das Fruchtfleisch in nicht zu kleine Würfel schneiden.

Das Ghee erhitzen, die marinierten Hühnchen Würfel und die Ananas zugeben und 3 bis 5 Minuten anbraten.

Mit der dünnen Kokosmilch ablöschen und das Ganze unter Rühren heiss werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Mango im Kokosmantel

Ambal Pol

Für 4 Personen

Für den Crêpeteig

40 g Mehl 1 EL Rahm

80 ml Milch

30 g flüssiges Ghee

1 Ei

Salz

Schale einer ½ Limette

Ausserdem

4 EL Ghee

1 grosse Mango

4 EL Kokosraspeln

Saft von einer Limette

1 EL Honig

1 Ei

Zubereiten

Aus den Zutaten für den Crêpeteig einen Teig rühren und 4 Crêpes ausbacken.

Die Mango in 8 Spalten schneiden. Das restliche Fruchtfleisch pürieren und mit Honig und Limettensaft abschmecken.

Das Ei mit einer Gabel verquirlen. Die Mango spalten im Ei eintauchen und in den Kokosraspeln wälzen.

2 Esslöffel Ghee in einer Pfanne erhitzen und die panierten Mango spalten darin von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Die Crêpes mit dem Mango Püree bestreichen die angebratenen Mango spalten auf die Crêpes legen und servieren.

