

Japanisches Curry

Japanisches Curry mit Golden Curry Würfeln

Es gab Japanisches Curry und nun kommt endlich das Rezept dazu. Ich wollte das schon lange ausprobieren und hatte mir extra die berühmten Golden Curry Würfel besorgt. Nach einigen Recherchen im Internet, habe ich mich für die verbreitetste Variante entschieden. Hierbei werden Hähnchenfleisch, Kartoffel, Karotten und Zwiebeln verwendet. Wenn Fleisch und Gemüse angebraten sind, gießt man das ganze einfach mit Wasser auf und gibt die Golden Curry Würfel dazu. Die lösen sich dann langsam auf und verleihen dem Gericht den typischen Geschmack und sorgen für eine schöne, sämige Konsistenz.

Mein Hähnchenfleisch war ganz normales Hähnchenbrustfilet aus unserem spanischen Supermarkt. Zu den Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln habe ich noch eine Stange Lauch verwendet. Die musste weg und das passte auch ganz gut. Zum Anbraten vom Fleisch könnt ihr anstelle der light Margarine auch Öl oder ähnliches benutzen. Mir geht es da nur um das einsparen von Kalorien. Ansonsten kann ich das S&B Golden Curry wirklich sehr empfehlen. Die Curry Würfel gibt es in unterschiedlichen Schärfegraden (Mild, Medium Hot, Hot & Extra Hot). Ich habe Golden Curry Medium Hot benutzt und das war für meinen Geschmack nicht ansatzweise würzig oder gar scharf. Wer gerne scharf ist, sollte sich also vielleicht direkt die schärfere Variante besorgen.

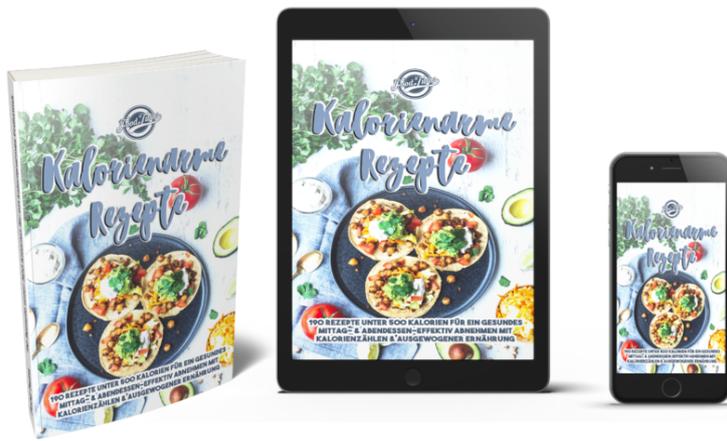
Würziges Curry mit Hähnchen, Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln & Reis

Für das Japanische Curry zuerst den Basmati Reis 2–3-mal gründlich waschen, in einen Topf geben und mit so viel Wasser aufgießen, bis dieses gut 1 cm über dem Reis steht. Deckel schließen und einmal aufkochen lassen. Die Temperatur direkt auf niedrigste Stufe stellen und den Reis für etwa 15-20 ziehen lassen. Den Deckel dabei nicht öffnen. Danach die Herdplatte ausstellen und den Reis bis zum Verzehr stehen lassen. Das Hähnchenbrustfilet säubern und in mundgerechte Stücke, oder Würfel schneiden. Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln schälen. Karotten und Kartoffeln in Würfel, die Zwiebel in breitere Streifen schneiden. Lauch putzen und schräg in Ringe schneiden.

Die Margarine in einem großen topf schmelzen lassen. Das Hähnchenfleisch dazu geben und rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und zur Seite stellen. Das Gemüse in den Topf geben und kurz anbraten. Das Wasser dazu geben und alles einmal ordentlich aufkochen lassen. Anschließend für etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Golden Curry Würfel dazu geben und unter gelegentlichem Umrühren auflösen lassen. Das Fleisch dazu geben und alles so lange köcheln lassen, bis die Sauce etwas dicker geworden ist. Zusammen mit etwas Basmati Reisanrichten und genießen.

KALORIENARME REZEPTE

190 REZEPTE FÜR EIN KALORIENARMES MITTAG- & ABENDESSEN



mehr Infos zum Buch
