

Rotes Fleisch

500g Pouletfleisch

in 4 cm grosse Würfel schneiden

3 Zwiebeln

schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden

2 Knoblauchzehen

schälen, 1 Zehe fein würfeln

1 Stück frischer Ingwer (3cm)

schälen und fein reiben, die übrige Knoblauchzehe dazu pressen

1-2 Tl. Chilipulver

1/2 Tl. Paprikapulver

1/2 Tl. Gewürznelken, gemahlen

3/4 Tl. Kurkuma

1 Tl. Koriander, gemahlen

Salz

250 g Joghurt

Gewürze und die Ingwer-Knoblauchmasse mit dem Joghurt verrühren. Das Fleisch mit dem Joghurt mischen und zugedeckt 1 Std. im Kühlschrank marinieren

3 El. Öl

in einer Pfanne erhitzen

den gewürfelten Knoblauch kurz anbraten, dann das Fleisch samt Marinade dazugeben.

Bei schwacher Hitze zugedeckt ¼ Std köcheln lassen.

