

SÄULIÄMTLER GOURMET CHUCHI

342. Chochete vom 14.01.2025
mit Michael Peter

-16°C



MENÜ

Apéro

Würzige indische Linsensuppe

Vorspeise

Scharfer Mangosalat mit Chilischoten

Hauptgang

Schnelles Butter Chicken mit würzigem Spinat, Basmati Reis und Naan Brot

Dessert

Mango Srikhand

WEINE

Blanquette

Blanquette de Limoux,
Mauzac, Chenin, Chardonnay
Weingut Maison Antech, Ortschaft Limoux

Weisswein

Cuvée V Blanc
Colombard, Grenache Blanc, Roussanne,
Vermentino
Weingut Domaine La Voûte du Verdus
Ortschaft Saint-Guilhem-le-Désert

Roséwein

Rosé Cuvée Corail,
Syrah, Grenache, Cinsault
Weingut Château Mire l'Étang, Ortschaft
Fleury d'Aude

Dessertwein

Camille Moelleux Rouge
Muscat de Hamburg
Weingut Château du Ministre
Ortschaft Côtes du Roussillon

WÜRZIGE INDISCHE LINSENSUPPE

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 20 Min.

Koch-/Backzeit: 20 Min.

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

Menge Zutaten

1	Stk	BIO-Limette, davon der Saft
0.5	TL	Salz
0.5	Bund	Koriander
1.5	Liter	Bouillon
1	EL	Currypulver
1	EL	Kurkuma
1	EL	Butter (oder Ghee)
220	gr	rote Linsen
1	Stk	Chilischote
3	Stk	Ruebli
1	Stk	Zwiebel
1	Prise	Pfeffer



ZUBEREITUNG

- Für die Linsensuppe die Zwiebel sowie die Ruebli schälen und mit einer Raffel fein reiben. Die Chilischote waschen, entkernen und fein hacken.
- Nun in einem Sieb die Linsen kurz unter kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen und darin Zwiebel, Karotten und Chili andünsten.
- Nun Kurkuma, Currypulver, Bouillon sowie Linsen beifügen und die Suppe für ca. 20 Minuten zugedeckt auf mittlerer Stufe köcheln lassen.
- Zum Schluss die Suppe mit Salz, Pfeffer und Limettensaft nach Belieben würzen. Bei Bedarf die Suppe noch pürieren. Den Koriander fein hacken und zum Anrichten über die warme Linsensuppe geben.
- Dazu servieren sie Naan Brot, Naturjoghurt oder frisches Baguett/Pirolle

SCHARFER MANGOSALAT MIT CHILISCHOTEN

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 20 Min.
Koch-/Backzeit: 5 Min.

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

Menge Zutaten

2	Stk.	mittlere Mango
2	Stk.	Limetten unbehandelt
2	Stk.	Chilischoten rot oder grün
2–3	EL	Cranberrys oder Rosinen
2	EL	Öl neutral
4	TL	Senfsamen
4	TL	Zucker
		Salz



ZUBEREITUNG

- Die Mangos schälen. Das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Die grüne Schale von 1 Limette fein abreiben. Den Saft beider Limetten auspressen.
- Den Stiel der Chilis entfernen und die Schoten in feine Ringe schneiden. Wer nicht gern sehr scharf isst, entfernt auch die im Inneren liegenden Trennhäutchen mit den Kernen. Die Cranberrys/Rosinen in einem Sieb warm abspülen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- In einer kleinen Pfanne das Öl erwärmen, aber nicht zu heiss werden lassen. Die Senfsamen darin anrösten. Die Chiliringe beifügen und kurz mitrösten. Dann beides in einen Mörser geben, den Zucker und 2 kräftige Prisen Salz beifügen und alles so fein wie möglich zerdrücken. Den Limettensaft unterrühren.
- Die Sauce mit der Limettenschale und den Cranberrys/Rosinen zu den Mangowürfeln geben und alles locker mischen. Den Salat abschmecken und anrichten.

SCHNELLES BUTTER CHICKEN MIT BASMATI, WÜRZIGEM SPINAT, REIS UND NAAN BROT

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 90 Min.

Koch-/Backzeit: 20 Min.

ZUTATEN

(für 4 Personen)

Menge Zutaten für die Fleisch-Marinade

600	gr.	Hühnerbrust
4	Stk.	Knoblauchzehen gepresst
2	EL	Joghurt
3	EL	Olivenöl
½	Stk.	Zitrone / Saft der Zitrone
1	TL	Kurkuma
1	TL	Chili- und Paprikapulver,
1	TL	Garam Masala
Salz & Pfeffer		nach Geschmack



Menge Zutaten für die Sauce (Masala)

60	ml	Öl zum anbraten zb. Sonnenblumenöl
4	Stk.	Knoblauchzehen
15	gr	Ingwer-Stück
1	Stk.	große Zwiebel gewürfelt
100	gr	Butter
60	gr	Cashewnüsse
5	Stk.	frische Tomaten
200	ml	Vollrahm
½	Bund	Koriander
½	TL	Kurkuma
1	TL	Paprika-, Chili-, Korianderpulver, Garam Masala, Kreuzkümmel
2	TL	braunen Zucker
2	EL	weissen Essig
Salz & Pfeffer		nach Geschmack

Menge Zutaten für Würziger Spinat

500	gr	Spinat
2	Stk.	Zwiebeln
4	Stk.	Knoblauchzehen
20	gr	Ingwer frisch
1	Stk.	Chilischote rot
2	TL	Garam Masala
1	TL	Kurkuma gemahlen
2	EL	Ghee oder Bratbutter
400	gr	Tomaten gehackt, aus der Dose
3	dl	Gemüsebouillon
Salz		

Menge Zutaten für die Naan Brot (8Stk)

350	gr	Weissmehl
1	TL	Salz
1	TL	Zucker
1 ½	TL	Trockenhefe
2	EL	Butter, flüssig
1	dl	Wasser
½	dl	Milch
75	gr	griechischer Jogurt nature
2	EL	Butter, flüssig
1	Stk.	Knoblauchzehe, gepresst



Menge Zutaten für Basmati Reis

250	gr	Basmatireis
½	TL	Salz
4	dl	Wasser

VORBEREITUNG FLEISCH

- Das Fleisch und alle Zutaten für die Marinade in eine Schüssel geben, vermischen und zugedeckt für min. 30 Minuten ziehen lassen.

ZUBEREITUNG SAUCE UND FINISH FLEISCH

- Knoblauch, Ingwer schälen und in einem Mörser zu einer Paste stampfen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten.
- Die Hälfte der Butter (50gr) dazugeben und darin zerschmelzen lassen.
- Knoblauch-Ingwer Paste, Gewürze und die Cashewnüsse dazugeben und weitere 30-40 Sekunden mit anschwitzen. (Beim anbraten der Gewürze empfehle ich den Herd etwas runterzuschalten. Nicht verbrennen, sondern nur kurz Schmoren, damit sie ihr volles Aroma entfalten können.)
- Frische, in Würfel geschnittene Tomaten begeben und rundherum schön anbraten. Den Essig begeben und einmal alles aufkochen lassen, dann Hitze runterschalten. Mit geschlossenem Deckel für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Pfanne mit der Sauce vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- Das marinierte Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten und zur Seite legen. Das Fleisch muss nicht ganz durchgebraten werden, da es später nochmals in der Sauce köcheln wird.
- Die abgekühlte Sauce in einem Mixer geben und cremig mixen und danach durch ein Sieb zurück in die Pfanne geben (Haut der Tomaten etc. bleiben im Sieb).
- 2/3 des Vollrahm dazugeben und nochmals leicht kochen lassen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken. Falls nötig mit etwas Wasser verdünnen, dann aber nochmals köcheln lassen.
- Das Fleisch vorsichtig in die köchelnde Sauce dazugeben. Die andere Hälfte der Butter (50gr) dazugeben. Alles nochmals für 5-10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

- Optional: etwas Chiliflocken & Koreander darüber verteilen.
- Mit frischem Koriander toppe, nach Geschmack mit der restlichen Vollrahm verzieren.

ZUBEREITUNG WÜRZIGER SPINAT

- In einer grossen Pfanne reichlich Wasser aufkochen. Inzwischen den Spinat waschen, dabei dicke Blattstiele entfernen. Das Wasser salzen, den Spinat hineingeben und einmal kräftig aufkochen lassen. Dann in ein Sieb abschütten, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Spinat etwas ausdrücken und grob hacken.
- Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote rüsten und in feine Ringe schneiden. Garam Masala und Kurkuma mischen.
- In einer weiten Pfanne das Ghee oder die Bratbutter erhitzen. Die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten, bis sie leicht gebräunt sind. Dann den Knoblauch, den Ingwer, die Chiliringe sowie alle Gewürze beifügen und alles unter Wenden kurz mitdünsten. Die Tomaten und die Bouillon dazugeben, mit Salz würzen und offen etwa 5 Minuten kochen lassen.
- Den Spinat unter die Tomatensauce rühren und kurz mitkochen lassen. Wenn nötig mit Salz sowie Garam Masala abschmecken. Den Spinat in eine Schüssel füllen und servieren.

ZUBEREITUNG NAAN BROT

Teig

- Mehl, Salz, Zucker und Hefe in einer Schüssel mischen. Noch warme, flüssige Butter mit Wasser, Milch und Jogurt verrühren, zum Mehl geben, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 60 Min. aufgehen lassen.

Formen

- Teig in 8 Portionen teilen, zu Kugeln formen, jede Kugel auf wenig Mehl ca. ½ cm dick oval auswallen, dabei soll der Rand etwas dicker sein. Ofen auf 60 °C vorheizen.

Naan

- Butter und Knoblauch verrühren. Fladenbrote nacheinander in einer warmen beschichteten Bratpfanne je ca. 3 Min. backen, bis sich an der Oberfläche Blasen bilden, Fladenbrote wenden, ca. 2 Min. fertig backen, herausnehmen, mit der Knoblauchbutter bestreichen, im Ofen warm stellen.

ZUBEREITUNG BASMATI REIS

- Reis im Sieb unter fliessendem kaltem Wasser so lange spülen bis dieser klar ist, gut abtropfen. 4dl Wasser und ½ TL Salz mit dem Reis in eine Pfanne geben aufkochen, zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 10 Min. quellen lassen, dabei Deckel nie abheben Reis mit einer Gabel lockern, servieren.

MANGO SRIKHAND

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Koch-/Backzeit: 0

Kühlzeit: 90 Min.

ZUTATEN

(für 4 Personen)

Menge Zutaten

1-2	Stk	Mango
1	TL	Zucker
1	gr	Safran
5	Stk	Kardamomkapseln (Samen)
1	Stk	Zitrone
150	ml	Vollrahm
300	gr	griechisches Naturjoghurt
3	TL	Pistazien (gehakt)
Safranfäden zum verzieren		



ZUBEREITUNG

- Die Mangos waschen, schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Die Kardamomkapseln öffnen, die Samen gemeinsam mit dem Fruchtfleisch der Mango, dem Safran, Zucker, Zitronensaft sowie der Sahne pürieren und leicht aufmixen.
- Das Joghurt zum Schluss unterheben, in Gläser oder Schalen füllen. Mit etwas Safranfäden und den gehackten Pistazien verzieren und für mind. 1.5 Stunden kaltstellen.