



Wir bauen ein Haus für Alle

Kochrezepte

Sansibar: Kuko ya nazi – Huhn in Kokosnussmilch



Zutaten für 2 Personen:

- ½ kg Huhn- oder Fischfilet
- 1 große Zwiebel
- ½ Paprika rot oder grün
- 2 Tomaten oder Tomatenpüree
- 1 ½ Handvoll Gemüse nach Wahl (z.B. Kartoffeln, Erbsen, Karotten)
- Ingwer, Kardamom, Curry-Pulver, Nelken (frisch gestampft o. als Pulver) je ½ bis 1 TL
- 1 kleines Bund frischer Koriander
- 1 kleine Tüte oder ½ Konserve Kokosnussmilch

Zubereitung:

1. Huhn- oder Fischfilet in bissgroße Stücke schneiden, mit ein paar Spritzern Zitrone versehen, beiseite stellen.
2. Hauchdünn geschnittene Zwiebeln und Paprika in Öl anrösten, bis sie glasig sind, Tomaten oder Tomatenpüree dazugeben, einkochen, Gewürze dazugeben. Gut verrühren, ein wenig Wasser zugeben.
3. Temperatur etwas herunterdrehen, Hühnerstücke, etwas Wasser und Kokosnussmilch zugeben; köcheln lassen. Nach etwa 15-20 Minuten gevierteltes Gemüse je nach Kochdauer dazugeben, z.B. Kartoffeln, Karotten, Erbsen.
4. Wenn Sie Fisch statt Huhn verwenden, geben Sie die Fischstücke erst NACH dem Gemüse nur für etwa 5 Minuten dazu.
5. Ab und zu umrühren, am Schluss klein gehackten Koriander und eventuell noch Kokosnussmilch oder Wasser zufügen. Das Curry soll die Konsistenz einer dicken Suppe haben.

Andrea Tapper