

# Heute ess ich

Beitrag von „Miss Jones“ vom 8. Dezember 2019 18:08

Dann gibts zur Belohnung meine "Neuentdeckung von gestern Abend":

## **"Bengalische Geflügel-Reis-Pfanne mit Kalera und Kürbis"**

ist einfach so passiert, deshalb sind die Angaben auch eer "geschätzt", war aber saulecker.

**2 EL Kokosfett** in der Pfanne erhitzen,

**200 g klein gewürfelten Hokkaidokürbis** darin scharf anbraten,

**Coriander**

**etwas Muskat**

**etwas Nelkenpulver** hinzugeben, nach einer Weile

**200 g fein gewürfeltes Geflügel (zB Putenschnitzel)** untermengen und auch scharf anbraten.

**Etwas Lorbeer**

**einen Hauch Zimt**

**knapp 1 TL Mangopulver**

**ordentlich langen Pfeffer** hinzugeben.

**etwas eingelegtes Zitronengras**

**5-6 EL eingelegte Karela (aka Bittermelone/Bittergurke)** reinrühren, das ganze mit

**200 ml Kokoscreme**

**400 ml Geflügelfond** ablöschen,

Herd runterschalten und

**250 g Reis**

zugeben, gut umrühren und gar ziehen lassen.

Abschmecken mit

**Ingwer**

**Cayenne**

Ist definitiv keine Schönheit, aber dafür lecker.