

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) reinröhren, 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.