

# Tamilisches Pouletcurry

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 25 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.80

Nährwert pro Rezept

512 Kcal, 32 g Fett, 12 g KH

---

## Zutaten

1 cl Sonnenblumenöl

120 g Poulet Ober- oder Unterschenkel würfeln

2 g Sri Lanka Curry (Coop Fine Food Gewürz) 1

Poulet würzen

kurz anbraten und zur Seite stellen

20 g Zwiebeln, würfeln

25 g Karotten, würfeln

25 g rote Peperoni, würfeln

25 g Kartoffeln, würfeln

1 cl Sonnenblumenöl

2 g Sri Lanka Curry (Coop Fine Food Gewürz) 2

Gemüse andünsten und würzen

1.5 dl Gemüsebouillon (RL Gewürz)

2 g Ingwer, feine Scheiben

1 g Knoblauch, fein hacken

2 cl Kokosmilch

2 g Curryblätter

Scharfmacher (RL Gewürz)

Tonamat (RL Gewürz) 3

mit Gemüsebouillon ablöschen  
alles andere inkl. Poulet zugeben

und 25 Min. schmoren

Scharfmacher für die gewünschte Schärfe  
abschmecken mit Tonamat