

FELICITY FOOD

BLUMENKOHL-AUBERGINENCRÈME MIT SESAMHÄHNCHEN



FELICITY
FACTOR

Sesam wirkt belebend und wird oft als Mittel gegen Schwäche eingesetzt.

Ingwer enthält Gingerol, welches herrlich ausgelassen macht.

Koriander entspannt und beruhigt.

Zutaten für 4 Personen

300 g Blumenkohl, in Röschen, blanchiert
300 g Auberginen, halbiert, in Scheiben
200 g Kartoffeln, gewürfelt, blanchiert
80 g Zwiebeln, klein gewürfelt
4 g Knoblauch, fein geschnitten
1 EL Ingwer, gerieben
1 TL Fenchelpulver
1 EL Kurkuma
2 EL Mandeln, gemahlen
1 TL mildes Paprikapulver
1/2 TL Cayennepfeffer
2 TL Honig
400 g Tomaten, gehackt (Dose)
Salz & Pfeffer zum Abschmecken
1 EL Korianderblatt, gehackt
8 Stück Hähnchenbrustinnenfilets
2 EL Sesam
4 TL Sauerrahm
3 EL Rapsöl

Zubereitung

1 EL Öl in einem Wok erhitzen, Zwiebel und Knoblauch hinzu geben, hellbraun anbraten. Wok von der Kochstelle ziehen, alle Gewürze bis auf das Curry hinein geben, umrühren.

Gemüse dazu geben, kurz anrösten und Tomaten unterrühren.

Mit Curry bestäuben und mit

Salz und Pfeffer würzen.

Wenn nötig, etwas Wasser hinzufügen, aufkochen lassen und wenige Minuten garen lassen.

In einer Pfanne restliches Öl erhitzen, die Hähnchenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in Sesam wenden.

Im heißen Öl auf beiden Seiten braten und mit dem Curry servieren, 1TL Sauerrahm dazugeben.

Mit Koriander bestreut servieren.