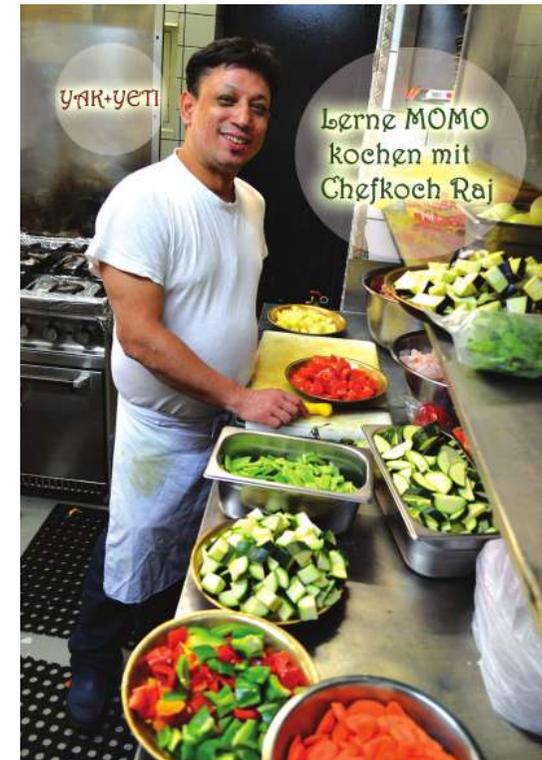


YAK + YETI

Nepalesisches Kulturestaurant



YAK + YETI

1060 Wien, Hofmühlgasse 21
595 5452

www.yakundyeti.at



Dal-Bhat Kochkurs

19. Mai 2019

Gemüsecurry

1/2 kg Kartoffeln
1/4 kg Fissolen
2 stk. Karotten
1 Kaffee Tasse Erbsen
2 stk. Zucchini
1/2 Karfiol
4 zehen Knoblauch
Ca. 1/2 daumen große Ingwer
1 Teelöffel Kurkuma
1 Teelöffel Kreukümmel gemalt
1 Teelöffel Koriandersamen gemalt
Salz
1 Größe Zwiebel
2 Tomaten
5 Essöffel Öl

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, bis goldbraun braten und Tomaten dazugeben.

Ein paarmal umrühren und reihen nach die Gewürze Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch Ingwer Paste, Salz reingeben. Kartoffeln, Karotten, fissolen kommt dazu. Die alle gut vermischen und wasser bis die höheder zutaten rein geben und umrühren. Dann bis 10 min. zugedeckt kochen.

Dann die restlichen zutaten kommt dazu und noch mal umrühren. Dann wieder 6 min. zugedeckt kochen.

Danach den Topf auf der seiten zugedeckt kurz stehenlassen.

Hühnercurry

Für ca. 1/2 Hühnerbrust

1/2 kg. Hühnerbrust
1 Teelöffel Kukuma
1 Teelöffel Kreuzkümmel
2 Zehen Knoblauch
2 dünne schein Ingwer
6 Esslöffel Öl
1 1/2 stk. Zwiebel
2 stk. Tomaten
2 stille Koriander
Salz

Hühnerbrust in streifen schneiden und mit ca. 1 Kaffelöffel Kurkuma, Kreuzkümmel, Knoblauch und Ingwerpaste, Öl und Salz marinieren.

Danach in eine Pfanne mit ca. 2 Esslöffel Öl kurz braten und auf einen Teller um leeren.

In gleiche Pfanne wieder Esslöffel Öl erhitzen und in würfel geschnittene Zwiebel rein geben und bis goldbraun braten. Dann in würfel geschnittene Tomaten dazu geben und umrühren.

Wenn Zwiebel und Tomaten sind weich sind kommt gebratene Hühnerfleisch rein. Gleich kommt reihe nach die Gewürze Kukuma, Kreuzkümmel, Knoblauch Ingwer Paste und Salz. Die ganze ein paarmal umrühren. Ca. 3/8 Wasser rein geben und kochen.

Zwischen durch umrühren.

Wenn das wasser alles verdampft ist dann mit gehackte Koriander vermischen und servieren.