



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Chochete vom 17.10.2019 – Tisch 2

Papadam-Cracker und Bier

Curry-Garnelen

Tandoori-Chicken

Seeteufel mit Zwiebeln und Tomaten

Lammcurry mit Jeera-Reis

Gelbes Dal mit Spinat

Chapati

Naanbrot

Basmatireis

Reispudding

Gelbes Dal mit Spinat

Für 4 Personen

1	Stk	Zwiebel
2	EL	Öl
1	TL	Kreuzkümmel
2	EL	rote Currypaste
300	g	Linsen rot
1	Stk	Chilischote
2.5	dl	Kokosmilch
7	dl	Gemüsebouillon
50	g	Salatspinat
		Salz
		Pfeffer gemahlen
1/2	Bund	Koriander
180	g	Naturjoghurt

Zwiebel fein hacken.

Öl erhitzen, Zwiebel, Kreuzkümmel und Currypaste ca. 3 Minuten andünsten.

Linsen und Chili dazu geben und kurz mitdünsten.

Mit Kokosmilch und Bouillon ablöschen. Dal ca. 15 Minuten cremig köcheln lassen.

Spinat untermischen.

Dal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Koriander grob hacken. Dal mit Koriander und Joghurt anrichten.