

Nelson Müller | Gelbes Curry mit Bulgur und Gurken-Salat

Zutaten für 4 Personen

Für Curry:

- 250 g Hühnerbrust/Tofu/Pilze
- 1 Mango
- 1 Banane
- 1 Apfel
- 1 Schalotte
- 70 g (scharfes) Currypulver
- 400 ml Kokosmilch
- 100 ml Brühe (Gemüse oder Huhn)
- Salz
- Pfeffer
- Rapsöl

Für Bulgur:

- 200 g Bulgur
- 50 g Rosinen
- 2 Stängel Minze
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer

Für den Salat:

- 1 Gurke
- 3 Stängel Minze
- 3 EL Joghurt
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Für den Bulgur Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Bulgur einstreuen, einmal aufkochen lassen und danach zur Seite stellen. Der Bulgur gart dann fertig. Vor dem Servieren Minze feinhacken und zusammen mit Rosinen zum Bulgur geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Apfel, Schalotte und Banane in grobe Stücke schneiden und mit etwas Öl in einem Topf anbraten. Mango schälen und 3/4 des Fruchtfleisches mit Salz, Pfeffer und Currypulver in den Topf geben. Alles scharf anbraten, mit Brühe ablöschen und auf niedriger Hitze köcheln lassen.

Kurz vorm Servieren die Hühnerbrust in Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Rapsöl scharf anbraten.

Kokosmilch in den Gemüsetopf geben, kurz auf mittlerer Stufe einkochen lassen, pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Hühnerbrust und die restlichen Mangostücke in die Soße geben und garen lassen. Mit Currypulver abschmecken.

Für den Salat die Gurke schälen, das Fruchtfleisch entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Minze feinhacken. Alles mit Joghurt, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.

Rezept: Nelson Müller

Quelle: Einfach! Täglich! Mitkochen!