

**Typ:** Fleisch

**Quelle:** Brigitte

\*\*\*\*

**Bemerkungen:** Sehr gut! Tolle Kombination: Blumenkohl und Mandeln.  
Statt Sahne habe ich Kokosmilch verwendet (März 2008). Rundet den Geschmack schön ab.  
Zu Beginn habe ich doch ein wenig Zwiebeln mit angebraten.

**Zutaten:** 400 g Hähnchenbrustfilets,  
1 mittelgroßer Blumenkohl (1 kg),  
1 Stück frischer Ingwer (20 g),  
1 kleine rote Chilischote,  
2 Knoblauchzehen,  
1-2 EL Butterschmalz,  
1/4 TL gemahlener Koriander,  
1 TL Garam masala (indische Gewürzmischung),  
1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel (Kumin),  
1 TL gemahlenes Kurkuma,  
Salz,  
250 ml Sojamilch,  
250 g Sojacreme (17% Fett),  
100 g geschälte Mandeln,  
heller Soßenbinder,  
1-2 große Bund Schnittlauch

**Rezept:**

- 1) Das Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen und in 3 cm lange Streifen schneiden. Den Blumenkohl putzen, abspülen und in kleine Röschen teilen. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Chilischote abspülen, längs aufschneiden, entkernen und fein hacken. Knoblauch abziehen und ebenfalls hacken.
- 2) Das Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen und Koriander, Garam masala, Kreuzkümmel, Kurkuma, Ingwer, Chili und Knoblauch dazugeben und unter Rühren 2 Minuten rösten.
- 3) Hähnchenstreifen zu den Gewürzen geben und unter Wenden kurz darin anbraten. Blumenkohlröschen dazugeben und ebenfalls unter Wenden anbraten. Mit Salz würzen. Sojamilch und -creme zufügen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten kochen, bis der Blumenkohl gar ist.
- 4) Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten und herausnehmen. Die Hälfte davon in das Curry streuen. Mit Salz und den übrigen Gewürzen abschmecken. Das Curry mit Soßenbinder andicken. Den Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und in das Curry streuen.
- 5) Nochmals abschmecken und mit den restlichen Mandeln bestreuen. Dazu schmeckt Basmati-Reis.

#### Tipp

Sojamilch- und -creme sind ein guter Ersatz für Milch und Sahne bei Milcheiweiß-Allergien. Dieses Rezept klappt natürlich auch mit Kuhmilch und Sahne.