



## POULET AN INDIEN-BUTTERSAUCE

Für 6 Personen

### Zutaten:

1 kg Pouletbrüstchen  
1/4 TL Paprika scharf  
1/4 TL Paprika edelsüss  
Salz, 2 EL Öl  
1 Msp Kardamompulver  
Sauce:  
1 Zwiebel gehackt  
4 EL Margarine  
400 gr gehackte Tomaten, püriert  
1 TL Zucker  
1 TL Chillipulver  
1 TL Paprika edelsüss  
1TL gemahlener Ingwer  
1 TL Knoblauchpulver  
2 dl Vollrahm  
8 EL Joghurt (mind. 3.5% Fettanteil)  
Salz, wenig Muskatnuss

### Zubereitung:

In einer Schüssel das Öl, die beiden Paprikas, wenig Salz und das Kardamompulver mischen. Das Poulet in ca. 4 cm grosse Stücke schneiden und in der Marinade eine halbe Stunde marinieren. In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Dazu in einer hohen Pfanne die Margarine erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Die Pelati hineingeben, das Chillipulver, das Paprika, den Ingwer und das Knoblauchpulver zugeben und 20 min. köcheln lassen. Nun den Rahm zufügen und nochmals 15 min. garen. Danach das Joghurt unterrühren. Nun das Poulet in einer Bratpfanne fünf Minuten anbraten und leicht salzen. Die Pouletwürfel zur Sauce geben und mit Zucker, Salz und Muskatpulver abschmecken. Dazu passt; Basmatireis

Gutes Gelingen und liebe Grüße

*Felinda K.*

Eat, letters & deco

