

Pouletfleisch Gobi mit Erbsen Curry



Pouletfleisch Gobi mit Erbsen Curry

Zubereitungszeit:

20 Minuten (4-5 Personen)

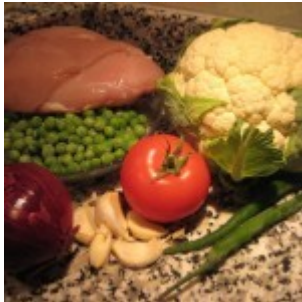
Zutaten:

570 gr. Blumenkohl
350 gr. Pouletfleisch
115 gr. Erbsen
1 Tomate
1 rote Zwiebel
5 Knoblauchzehen
2 grüne Chilis

Gewürzmischung:

1 1/4 TL Kurkuma
1 TL Jeera
1 TL Jeera-Pulver
1 TL Bockshornkleesamen
1 Poulet-Bouillon

Zubereitungsanleitung:



Zutaten



Gewürzmischung



1) Im heissen Oel die Zwieben, Knoblauch und Chilis hinzufügen, rühren.



2) Die Gewürzmischung mit Bouillon hinzufügen, rühren bis sich das Bouillon aufgelöst hat.



3) Das Fleisch hinzufügen rühren. Das Fleisch darf nicht mehr rosa sein.



4) Blumenkohl hinzufügen, rühren, bis es sich gut mit dem Fleisch und Gewürz vermischt ist.



5) Die Tomaten hinzufügen, rühren.



6) Mit 2 dl Wasser ablöschen und mit zugedeckter Pfanne 7 Minuten weiter kochen lassen, ab und zu rühren.



7) Erbsen hinzufügen, rühren und 2-3 Minuten weiter kochen lassen.



8) Pfanne von Kochherd nehmen, 3 EL gefrorene Koriander hinzufügen, rühren.



9) Ig wünsche a Guete.