

## Rezepte aus Sri Lanka von Raji für 4 Personen

### Pouletcurry

- 4 Pouletschenkel in Stücke zerhackt
- 1 kleine Zwiebel fein gehackt
- ½ TL Fenchelsamen (erhältlich beim Inder)
- ½ TL Bockshornkleesamen
- 2 TL Chilipulver
- nach Wunsch: 1 Peperoni, 1 Kartoffel in Würfeln
- 1 Tomate gewürfelt
- 4-5 Knoblauch Zehen, ganz
- ¼ TL Senfkörner fein
- 1 TL Tomatenpüree
- 5 Stück frische Korianderblätter

Zwiebel mit Fenchelsamen, Bockshornkleesamen und Senfkörnern im Öl andünsten. Knoblauchzehen hinzufügen, dann das Gemüse, die Korianderblätter und die Pouletschenkel hinzufügen und das ganze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Danach das Chilipulver und das Tomatenpüree beifügen und nochmals köcheln lassen, bis das Poulet gar ist. Mit Basmatireis genießen.

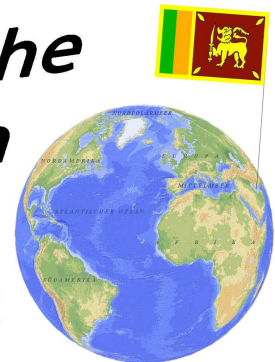
### Dal (Linsen)

- 1 Tasse gelbe Linsen
- 2-3 frische Korianderblätter
- 1 kleine grüne Peperoncini, fein geschnitten
- wenig schwarzen Pfeffer, vermörsert
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen gepresst
- 1 Prise Kurkuma
- ½ Tasse Milch

Linsen mit Wasser decken und zusammen mit den Zwiebeln und der Peperoncini aufkochen. Sobald die Linsen kochen, auf kleine Stufe zurückschalten und den Knoblauch, Salz, Kurkuma und den Pfeffer beifügen. Köcheln lassen und wenn die Linsen gar sind, die Milch hinzufügen.

**Weltküche  
Tamilisch**

10. Nov 2012



### Gemüse

- 1 Lauch, fein geschnitten
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 kleine grüne Peperoncini, fein geschnitten
- wenig schwarzen Pfeffer, vermörsert
- 2-3 frische Korianderblätter
- 1 kleiner Chabis, fein geschnitten
- 3 Knoblauchzehen gehackt
- 1 Prise Kurkuma
- 1 EL Kokosraspeln

Zwiebeln und Peperoncini in einer Bratpfanne im Öl andünsten. Salz, und alle anderen Zutaten ausser den Kokosraspeln hinzufügen. Wenn das Gemüse gar ist, Kokosraspeln beifügen.