

Rezepttipp: Hähnchen-Cari (La Réunion)

Das Hähnchen-Cari ist eines der beliebtesten Familiengerichte auf der Insel La Réunion - und sehr leicht zuzubereiten. Wählen Sie vorzugsweise ein Freilandhähnchen vom Bauernhof. Diese Variante mit Tomaten ist heute weit verbreitet, traditionell wird das Cari jedoch ohne Tomaten zubereitet.

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Zutaten:

- Ganzes Hähnchen
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 kleine Tomaten
- 1 Stück Ingwer
- Zweig Thymian
- 1/2 Teelöffel Kurkuma
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitung:

- Tomaten klein würfeln.
- Zwiebeln klein schneiden.
- Ingwer klein schneiden.
- Knoblauch in einen Mörser geben.
- Salz zugeben.
- Pfeffer zugeben.
- Zerstoßen.
- Öl erhitzen.
- Hähnchenstücke anbraten.
- Zwiebeln und Gewürzmischung zugeben.
- Anschwitzen.
- Kurkuma zugeben.
- Thymian zugeben.
- Tomaten zugeben.
- Gut vermischen.
- Abdecken und 15 Minuten lang schmoren lassen.

Tipps:

- Die Soße muss ausreichend, jedoch würzig und nicht zu dünnflüssig sein.
- Nach dem Garen kann die Sauce etwas entfettet werden (ein wenig Öl abschöpfen).
- Zu weißem Reis und Hülsenfrüchten servieren (rote Bohnen, Linsen).

