



Nepalesische Choila

ZUTATEN FÜR 4:

- Hähnchenfleisch (500 Gramm)
- 2 EL Senföl
- Zwei große Tomaten
- 1 EL Knoblauchpaste
- 1 EL Ingwerpaste
- Zwei rote Chilischoten
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Sichuanpfeffer-Pulver
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Bockshornkleesamen
- Frischer Koriander

SO WIRD'S GEMACHT:

Das Hähnchenfleisch bei großer Hitze angrillen (ca. 5 Min.), so dass es innen noch zart ist. Dann das Fleisch in einem Topf mit wenig Wasser vor sich hin kochen lassen. Ganze Tomaten auf den Grill geben und kochen. Eine Paste aus Tomaten, Chilis, Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel, Sichuanpfeffer und Salz dazu geben. Nun schneidet ihr das Fleisch in Würfel und gebt es in einen großen Topf. Dann mischt ihr die Paste mit dem Fleisch. Das Senföl in einer Pfanne erhitzen. Nun das Bockshornkleesamen hinzufügen. Die Hitze nicht ausschalten, bis die Samen dunkel werden.

Die Pfanne vom Herd nehmen, Kurkuma eingeben. Das Öl in Topf über das Fleisch gießen, bevor die Kurkuma abbrennt, und mischen. Mit Koriander mixen.

Tapā'im kō bhōjanakō majjā linuhōs | Guten Appetit!



SAURABH | Nepal – Team Data Science

Ich kenne dieses Gericht noch aus meiner Kindheit.