

ENTDECKEN SIE...

Tamarinden



Rezept auf der Rückseite

Tamarinden-Curry mit Hähnchen und Garnelen

ENTDECKEN SIE...
Tamarinden



Für 2 Personen

2 Schalotten · 1 rote Chili-Schote
Zwei Hähnchenbrustfilets (etwa 400g) · 100g rohe Garnelen
400ml Geflügelfond · 250ml Kokosmilch · 2 EL Sojasauce
1 TL Tamarindenpüree · Mie-Nudeln · Thai-Basilikum
Koriander · Salz und Pfeffer

So geht's

Schalotten schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Samen der Chili entfernen und ebenfalls in Scheiben bzw. Streifen schneiden. Das Hähnchen in mundgerechte Stücke teilen.

Öl in einem Wok (oder einer großen Pfanne) erhitzen, Fleisch und Garnelen rundherum kurz anbraten und rausnehmen. Fond, Kokosmilch, Tamarindenpüree und Sojasauce erwärmen und etwa zehn Minuten garen. Mie-Nudeln mit heißem Wasser übergießen und ziehen lassen.

Das Fleisch und die Garnelen in die Pfanne geben und erwärmen. Mit Chili, Schalotten und wahlweise Thai-Basilikum und/oder Koriander servieren.



VERFÜGBARKEIT
DEZ – MÄR

WISSENSWERTES



Tamarinde, auch Sauerdattel genannt, schmeckt mild süß-säuerlich, angenehm fruchtig mit einer leichten herben Note.



Ursprünglich in Afrika beheimatet, gelangte Tamarinde schon früh nach Indien. Schließlich geht „Tamarinde“ auf das arabische „tamar hindi“ für „Indische Dattel“ zurück.



Tamarinden sind durch ihren hohen Säuregehalt lange haltbar. Kühl und trocken lagert sie am besten.



Tamarinden liefern Calcium, Kalium, Phosphor und Eisen. Sowie Vitamine der B-Gruppe.



Man verarbeitet sie häufig zu Paste, Brei und Sirup. Getrocknete Tamarinden werden für Gewürzmischungen verwendet. Der kleine Samen wird in der indischen Küche geröstet und serviert.