



Aanand Rogan Josh

Zutaten für 4 Personen

- 40 Gramm Packung Aanand Currypaste
- 2 EL Öl (kein Olivenöl)
- 3 grosse Zwiebeln
- 3cm Stück Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 2 frische Chilis
- 1 kleines Glas passierte Tomaten (350g)
- 1/4 TL Safranfäden
- 20g gemahlene Mandeln
- 30g grüne Tiefkühl Erbsen
- 600g geschnetztes Poulet oder Rindfleisch
- 120g griechisches Naturejoghurt mit mind. 4% Fettanteil
- 4 mittlere festkochende Kartoffeln
- Optional: frischer Koriander (oder Petersilie)
- Optional: Garam Masala Gewürzmischung

Vorbereitung

1. Ingwer, Knoblauch, Chilis klein hacken, danach 1/4 der gehackten Menge in den Joghurt Mischen
2. Safran und Mandeln ebenfalls in den Joghurt geben und danach die Joghurtpaste mit dem Fleisch vermengen und im Kühlschrank marinieren (2 bis 24 Stunden - je länger, desto besser)
3. Zwiebel in Ringe schneiden und beiseite stellen
4. Die Kartoffeln in ca. 3 cm grosse Stücke schneiden und in separater Pfanne gar kochen, danach beiseite stellen

Anleitung (Dauer: ca. 30 Min)

1. Öl bei mittlerer bis hoher Stufe erhitzen
2. Zwiebeln, Ingwer, Chilis bei mittlerer Hitze leicht braun werden lassen (Achtung: sie dürfen nicht anbrennen).
3. Knoblauch und Currypaste sowie 2 EL Wasser dazugeben und unter Rühren ca. 2 Min leicht anbräunen lassen
4. Hitze etwas erhöhen und Fleisch dazu geben. Unter Rühren 2 Min leicht anbräunen lassen
5. Passierte Tomaten sowie max. 1/4 Glas Wasser dazugeben und Hitze erhöhen bis die Sauce einkocht
6. Erbsen dazugeben und unter tiefer bis mittlerer Hitze sowie halb zugedeckt 20 Min kochen (gelegentlich umrühren)
7. Kartoffeln dazugeben, Curry salzen und optional Garam Masala Gewürzmischung untermengen
8. Mit Koriander oder Petersilie garnieren und servieren