

“Glück geht durch den Magen!”

Rezepte zum Live-Online-Kochen
beim GABAL Impulstag 2021 mit Christian Rak



Nach einem geistig nährenden Impulsvormittag kochen wir zusammen ein schnelles, einfaches und doch pfiffiges Menü:

Buntes Gemüsepfännchen mit (oder ohne) marinierter Hähnchenbrust Orientalischer Reis Joghurt-Sesam-Sauce

Diese **Zutaten** braucht ihr (für 4 Personen):

1 rote Paprikaschote

1 gelbe Paprikaschote

2 mittelgroße Zucchini

1 Knoblauchzehe

Weiteres Gemüse wie Champignons, Stangensellerie, Zuckerschoten usw. nach Belieben.

400 g Hähnchenbrustfilet

400 g Basmatireis

20 g Fadennudeln

650 ml Gemüse- oder Geflügelbrühe

300 g Naturjoghurt

60 ml neutrales Öl

1 EL Tahin (Sesampaste, gibt's auch im deutschen Supermarkt)

2 TL Garam Masala oder Tandoori Masala (indische Gewürzmischung, gibt's auch im deutschen Supermarkt)

1 TL Kabseh (orientalische Gewürzmischung, gibt's im türkischen oder orientalischen Laden – wenn keiner zu bekommen ist, geht's auch ohne)

Salz

Die Gewürze sind in der mitteleuropäischen Küche weniger üblich. Sie geben dem Gericht den Pfiff. Es lohnt sich, sie anzuschaffen. Denn ihr wollt das Menü sicher wieder nachkochen. 😊

Diese **Vorbereitungen** solltet Ihr erledigen:

Am Freitag:

1 TL Garam oder Tandoori Masala mit 2 EL Öl und etwas Salz verrühren. Hähnchenbrustfilet in Würfel schneiden und mit der Öl-Gewürzmischung vermengen. Kühl stellen.

Am Samstagmorgen:

Gemüse putzen (Zucchini waschen, Paprika halbieren, entkernen und waschen, Knoblauch schälen).

Basmatireis in reichlich Wasser waschen, in einen Sieb geben, so lange unter fließendem Wasser abspülen bis das Wasser nicht mehr trüb ist. Im Sieb abtropfen lassen.

Beim **Kochen am Samstagmittag** soll alles schnell gehen. Deshalb gerne die folgenden Anweisungen vorher mal in Ruhe durchlesen.

Für den **Reis** in einem mittelgroßen Topf 2 EL Öl erhitzen. Fadennudeln hellbraun anrösten. Abgetropften, trockenen Basmatireis dazugeben und unter Rühren anschwitzen. 600 ml Gemüse-/Geflügelbrühe aufgießen (die restlichen 50 ml werden später für die Soße gebraucht) und je nach Stärke der Brühe noch salzen. Aufkochen. Mit Deckel bei kleiner Hitze ca. 15 min köcheln lassen. Dabei **nicht mehr umrühren!**

Das **Gemüse** in Streifen schneiden. In einer Pfanne (oder im Wok) in 2 EL Öl braten und leicht bräunen. Knoblauch in dünne Streifen schneiden und zugeben. Salzen und mit 1 TL Garam bzw. Tandoori Masala würzen.

Parallel die marinierten **Hähnchenwürfel** in einer Pfanne scharf anbraten und durchgaren.

Während alles köchelt und brät: Für die **Joghurt-Sesam-Soße** 50 ml Gemüse- oder Geflügelbrühe aufkochen und etwas abkühlen lassen. 1 EL Tahin unterrühren, bis es sich aufgelöst hat. Naturjoghurt unterrühren und die Soße warmstellen. Evtl. etwas nachsalzen. Nicht mehr kochen, sonst flockt der Joghurt aus.

Alles schön anrichten. Den Reis nach Belieben mit etwas Kabseh bestreuen. Glück und Erfolg genießen und gestärkt in den Nachmittag gehen.