



## «Alidscha» – äthiopisches Pouletgericht mit Salat

Für 4 Personen

500–600 g Pouletbrust  
 3 grosse rote Zwiebeln, gehackt  
 1 daumengrosses Stück Ingwer, gehackt  
 2–3 EL Rapsöl  
 1 TL Currypulver, mild  
 ½ TL Chilipulver  
 1 Messerspitze Kardamompulver  
 1 Lorbeerblatt, 1 Gewürznelke  
 1 Zimtstange  
 1,5 dl Wasser  
 4–5 Knoblauchzehen, gepresst  
 1,5 EL Kichererbsenmehl (aus dem Asiengeschäft)  
 Salz  
 1 Messerspitze Mekeleischa\*  
 1–2 grosse grüne Peperoncini  
 2 Karotten  
 1 Freilandgurke (250 g)  
 3–4 Tomaten  
 ½ Bund glatte Petersilie  
 2 Zitronen, Saft

1. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. 2 Zwiebeln und Ingwer in 1 EL mässig heissem Öl langsam andünsten. Gewürze begeben, mitdünsten. Mit Wasser ablöschen, Knoblauch und Kichererbsenmehl begeben, zugedeckt köcheln lassen, bis die Sauce sämig ist. Mit Salz abschmecken.

2. Fleisch zur Sauce geben, mischen. Zugedeckt 15–20 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Mekeleischa abschmecken.

3. Für den Salat Peperoncini entkernen, in feine Streifen schneiden. Karotten, Gurke und Tomaten würfeln, Petersilie hacken. Alles mit 1 Zwiebel, 1–2 EL Öl und Zitronensaft mischen, mit Salz abschmecken.

Mit Basmatireis oder Fladenbrot servieren.

\* Äthiopische Gewürzmischung aus Bockshornklee-, Fenchel-, Kreuzkümmel- und Ajowansamen. Bei uns nicht erhältlich (selber mischen und mahlen). Als Ersatz kann Kardamompulver verwendet werden.



D



E



F

Mehr Rezepte:

**sais**onküche

www.saison.ch