

## Rezepte zu Kochfilm 5

### Chicken Korma – Wenn Männer für ihre Frauen kochen

#### Vorspeise

##### Grünkohlsüppchen

###### Zutaten für 4 Personen:

600 g Grünkohl  
1 große Möhre  
1 mittlere Pastinake  
1 kleine Petersilienwurzel  
1 kleiner Sellerie  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine Zwiebel  
Sahne  
Salz, Pfeffer  
1 EL Gemüsebrühe  
Wasser

###### Und so einfach geht's:

Zwiebel, Knoblauch, Möhre, Pastinake, Sellerie, Petersilienwurzel schälen und klein schneiden. Etwas Öl in einen Topf geben und alles zusammen anschwitzen.

Die Stiele des Grünkohls entfernen, den Grünkohl zum Gemüse geben und andünsten. Danach Gemüsebrühe mit etwas Wasser vermischen und das Gemüse damit ablöschen.

Alles pürieren und abschließend mit Sahne, Salz, Pfeffer nach Belieben abschmecken.

#### Hauptgang

##### Hähnchen-Korma mit Rosinen-Reis

###### Zutaten:

750 g Hähnchenbrust  
3 EL Cashewkerne  
2 EL geschälte Mandeln  
2 große Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück frischer Ingwer ca. 5cm  
200 g Naturjogurt  
1 TL Kurkumapulver  
1/2 TL Chilipulver  
Etwas geriebene Muskatnuss  
Salz  
3 EL Ghee  
5 Nelken  
1 Zimtstange  
1 Lorbeerblatt  
2 EL Limettensaft  
250 g Basmati-Reis  
5 EL Rosinen

###### Und so einfach geht's:

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Cashewnüsse und Mandeln mit heißem Wasser verrühren.

Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer möglichst fein schneiden, zu den Nüssen geben und die Mischung fein pürieren.

Jogurt, Gewürze und Salz verrühren und mit dem Fleisch mischen, abdecken und ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Das Ghee erhitzen, Kardamom, Nelken, Zimt, Lorbeerblatt darin anrösten.

Anschließend das Fleisch samt Marinade dazu geben und so lange anbraten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.

100ml Wasser dazu geben und zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Alles zusammen nochmals aufkochen bis die Sauce schön sämig ist und mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Den Reis nach Packungsanleitung kochen. Anschließend den Reis anbraten und Rosinen dazu geben.

## Rezepte zu Kochfilm 5

### Chicken Korma – Wenn Männer für ihre Frauen kochen

#### Dessert

##### Aprikosen-Buttermilch-Dessert

###### Zutaten:

150 g getrocknete Aprikosen  
180 ml Orangensaft  
60 ml Wasser  
70 g Zucker  
2 Eiweiß  
1 Päckchen Vanillezucker  
200 ml Sahne  
200 ml Buttermilch

###### Und so einfach geht´s:

Die Aprikosen würfeln, mit dem Orangensaft aufkochen und so lange köcheln lassen bis die Flüssigkeit ganz aufgenommen wurde.  
Wasser und Zucker in einem Topf verrühren und ein paar Minuten kochen lassen.  
Eiweiß mit der Hälfte des Vanillezuckers steif schlagen. Die Zuckermasse langsam dazu gießen und weiterschlagen. Die Eiweißmasse unter das Aprikosenpüree heben und kalt werden lassen.  
Die Sahne mit dem restlichen Vanillezucker steif schlagen, danach die Buttermilch unterrühren.  
Das Aprikosenpüree abwechselnd mit der Buttermilchcreme in kleine Gläser füllen.  
Nach Belieben dekorieren.