



Zack – Zukunft ohne Gewalt

Konfirmanden-Aktion 2019 – Südafrika

Breyani Chicken-Curry

Breyani ist ein typisches und sehr beliebtes südafrikanisches Gericht. In der Region um Kapstadt sind die Rezepte und Gewürze durch die indische Küche beeinflusst. Breyani schmeckt natürlich auch als vegetarische Variante prima!

Rezept für 2 Personen:

- 2 Teetassen Basmati Reis
- 300 g Hähnchenfleisch
- 1 Zwiebel
- frischer Knoblauch
- frische Ingwerwurzel ca. 1 cm (je nach Dicke)
- 2 TL Garam Masala Gewürz
- 1/2 TL Kurkuma
- Salz, Chilipulver nach Geschmack
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Naturjoghurt
- 1 Tasse gekochte Linsen (man kann stattdessen auch grüne TK-Erbsen verwenden)

Nach Geschmack kann das Gericht mit Rosinen oder frischem Koriander verfeinert werden. Ein Klecks Naturjoghurt zum fertigen Breyani-Curry macht es noch noch leckerer.

Zubereitung (ca. 40 Minuten):

1. Reis kochen: Basmati Reis (2 Tassen) in einen Kochtopf geben und mit Wasser gut spülen und dann abgießen. Dann mit 1,5facher Menge Wasser (3 Teetassen Wasser) bei großer Hitze zum Kochen bringen. Wenn das Wasser siedet Lorbeerblatt hinzufügen und auf kleiner Stufe mit gut schließendem Deckel ca. 15 Minuten weiter köcheln lassen. Danach ohne Hitze mit Deckel ruhen lassen und abschließend ein kleines Stück Butter zufügen.
2. Während der Reis kocht das Fleisch in Würfel schneiden. Joghurt mit Garam Masala Gewürz und etwas Salz in einer Schüssel vermischen, das Fleisch dann darin zehn Minuten marinieren.



3. Olivenöl, fein gehackte Zwiebeln, etwas frischen Knoblauch und den feingehackten Ingwer bei schwacher Hitze glasig dünsten. Dann das Fleisch hinzugeben und bei mittlerer Hitze garen. Mit Chilipulver und Salz abschmecken.
4. Abschließend Kurkuma und Linsen (Erbse) hinzugeben und kurz durchziehen lassen.

Jetzt kann angerichtet werden. Entweder auf großem Teller/flacher Schlüssel den Reis und das Chicken-Curry abwechselnd schichten. Oder einfach den Reis mit in den Topf zu dem Curry hinzugeben und gut durchrühren. Nach Geschmack mit Rosinen und Koriander dekorieren.

Als vegetarische Variante ist Breyani durch die Zutaten und Gewürze auch sehr reichhaltig und lecker!

Guten Appetit!

Fotoquelle: Adpic, Rezept New World Foundation Capetown/ZA

Zentrum für Mission und Ökumene –

Nordkirche weltweit

Agathe-Lasch-Weg 16 · 22605 Hamburg

Telefon +49 40 88181-0 · Fax +49 40 881 81-210

info@nordkirche-weltweit.de

nordkirche-weltweit.de



ZENTRUM FÜR
MISSION UND ÖKUMENE
Nordkirche weltweit

Überschrift 1, 30pt

Überschrift 2, 18pt

Überschrift 3, 13pt

Überschrift 4, 11pt

Marginalie rechts, 8pt

Marginalie, 8pt

Fließtext, 9,5pt

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.
Aenean commodo ligula eget dolor. Aenean massa.

Auszeichnung, 9,5pt

*Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient
montes, nascetur ridiculus mus. Donec quam felis.*

· Aufzählung, 9,5 pt

Seitenzahl, 11pt

Zentrum für Mission und Ökumene –
nordkirche weltweit

Agathe-Lasch-Weg 16 · 22605 Hamburg

Telefon +49 40 881 81-415 · Fax +49 40 881 81-210

info@nordkirche-weltweit.de

nordkirche-weltweit.de



Überschrift 1, 30pt

Überschrift 2, 18pt

Überschrift 3, 13pt

Überschrift 4, 11pt

Marginalie rechts, 8pt

Marginalie, 8pt

Fließtext, 9,5pt

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.
Aenean commodo ligula eget dolor. Aenean massa.

Auszeichnung, 9,5pt

*Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient
montes, nascetur ridiculus mus. Donec quam felis.*

· Aufzählung, 9,5 pt

Seitenzahl, 11pt

Zentrum für Mission und Ökumene –
nordkirche weltweit

Agathe-Lasch-Weg 16 · 22605 Hamburg

Telefon +49 40 881 81-415 · Fax +49 40 881 81-210

info@nordkirche-weltweit.de

nordkirche-weltweit.de

