



Hähnchen mit Spinat auf indische Art

Zutaten (ergibt 4 Portionen)

150 g Spinat
2 Knoblauchzehen , 4 Zwiebeln
150 g Joghurt
3 EL fein gemahlene Mandeln
2 TL Garam Masala
1 Msp. indisches 5-Gewürze-Mischung , 1 Msp. Zimt ,
1 Msp. gemahlener Kardamom, 1 TL Ingwerpulver
400 g Pizzatomen
700 g Hähnchenbrustfilet küchenfertig, ohne Haut
2 EL Ghee oder Butterschmalz
200 ml Kokosmilch
Gemüsebrühe nach Bedarf
Salz

Zubereitung:

Den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch und die Zwiebeln abziehen und sehr fein hacken. Joghurt, Mandeln, Garam Masala, Fünf-Gewürze-Mischung, Zimt, Kardamom, Ingwer, Knoblauch, Tomaten und 1 TL Salz gut vermengen.

Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen, in eine große Schüssel legen und mit der Joghurt-Sauce übergießen. Vermengen und gekühlt mindestens 3 Stunden ziehen lassen (am besten über Nacht). Ghee in einer hohen beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebeln hinzugeben und 5 Minuten mitdünsten. Die Hähnchen-Joghurtmischung hinzufügen und 10 Minuten mitbraten. Die Kokosmilch dazugeben und umrühren. Nach Bedarf mit wenig Gemüsebrühe verdünnen. Das Ganze nochmals bei kleiner Flamme aufkochen lassen und den Spinat unterrühren. 5 Minuten ziehen lassen, abschmecken und servieren.

Pie mit Kartoffeln und Spinat

Zutaten (ergibt 6 Stücke)

500 g festkochende Kartoffeln
200 g frischer Spinat
350 g Lauch
1 EL Butter
2 Tomaten
100 g geriebener Bergkäse
1 P. Filoteig
500 g Quark
150 g Joghurt
5 Eier
Etwas Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und 20 Minuten in Salzwasser kochen.

Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Spinat waschen, putzen, verlesen und tropfnass in wenig kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Anschließend ausdrücken und fein hacken. Den Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden und in Butter andünsten. Wie Sie Lauch richtig putzen und waschen.



Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Wie Sie eine Tomate ganz einfach in kleine Würfel schneiden. Den Spinat, Lauch, Tomaten und Käse miteinander vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Kartoffeln abgießen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Kuchenform einfetten. Quark mit Joghurt und Eiern vermengen, glatt rühren und würzen. Die Kuchenform mit den einzelnen Filoteiglagen auskleiden, mit der Hälfte der Kartoffeln belegen und würzen, die Hälfte des Gemüses darauf verteilen und mit der Hälfte der Quarkmasse begießen. Mit der anderen Hälfte der Zutaten ebenso verfahren.

Im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten backen. Nach Bedarf die Pie mit Alufolie abdecken wenn sie zu stark bräunt. Lauwarm oder kalt servieren.