

Einkaufsliste

Für	2-4	Personen
400	g	Pouletbrust
1		Schalotte
1		Knoblauchzehe
1	cm	Ingwer
1/4	TL	Koriander
1/4	TL	Kreuzkümmel
1/4	TL	Kurkuma
1	EL	Sojasauce hell
2	EL	ÖL
165	g	Kokosmilch
1/2	TL	Salz

Einkaufsliste-2

2		Knoblauchzehen
2		Schalotten
1/2		Zitronengrass
1	TL	Currypulver
1	TL	Tamarindenmus
1T	TL	Chillipaste
90	g	Erdnüsse geröstet
210	g	Kokosmilch
1	TL	Palmzucker
		Wasser
		Salz
400	g	Broccoli

Zubereitung

Hünerbrüste in lange Streifen schneiden
Schalotten, Knoblauch, Koriander und Ingwer zu einer Paste mörsern
Restliche Zutaten beifügen und mischen
Mit dem Poulet mischen und mindestens 1 Stunde marinieren
Poulet aufspießen
Broccoli in Röschen rüsten
Knoblauch, Schalotten und Zitronengras hacken
Erdnüsse hacken
Knoblauch, Schalotten und Zitronengras in Öl andünsten
Currypulver zugeben
Restliche Zutaten zugeben, evtl mit etwas Wasser verrühren falls sie zu dick sein sollte
5 Minuten köcheln lassen und mit Salz abschmecken
Spiese und Broccoli auf der Grillfläche grillen

Utensilien

Schüsseln
Gummischaber
Mörser
Spiese
Grillzange
Kochlöffel
2 Schneidebrett 1 für Geflügel 1 für Gemüse
Blech oder Teller als Mep Platz
Teller zum essen