

Einkaufsliste



Indischer Hendlspeiß mit Süßkartoffeln an Blattspinat-
Ziegenkäse-Mango-Auflauf und Papaya-Chutney
(4 Personen)

- 800g Hendlbrust
- 2 Mangos
- 1 Papaya
- 300g Blattspinat (tiefgefroren)
- 500g Süßkartoffeln (drei große Knollen)
- 1 chinesischer Knoblauch (oder drei Zehen)
- 1 mittelgroße Knolle Ingwer
- Essig
- Gewürze: 2 Sternanis, 5 Kardamomkapseln, 1 Eßlöffel Senfkörner, 1 Teelöffel Bockshornkleesamen
- 1 Ei
- 150g Ziegenkäseballchen
- Currypulver (1 Eßlöffel)
- Grüne Currypaste
- 10 Cocktailparadeiser
- Olivenöl
- Meersalz und Pfeffer
- Chilischoten
- Honig