



## **Kochen wie auf den Seychellen mit alizée-Reisen**

### **Koch: Johnny Kusnadi, erfahrener Insel-Experte**

#### **Hühnerfleisch kreolischer Art (Poulet a´la Creole)**

Zutaten für 6 Personen

- 1 Hähnchen (etwa 1,5 Kilo), küchenfertig und zerlegt, die Filets in großen Stücken
- 6 Knoblauchzehen, grobgehackt
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 Stück Ingwer (4 cm), grob gehackt
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 4 Zwiebeln, in Ringen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten
- 3 EL Massalé
- 1 TL Anis gemahlen
- 1 TL Kurkumapulver
- 6 Curryblätter

Öl in der Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke anbraten. Zwiebeln zugeben und in etwa 3 Minuten goldbraun braten. Die Gewürzmischung zugeben und weitere 2 Minuten braten. Tomaten und Massalé unterrühren und aufkochen lassen. So viel Wasser angießen, dass der Boden bedeckt ist und 10 Minuten köcheln lassen. Curryblätter unterrühren und weitere 5 Minuten köcheln, bis die Sauce eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf den Seychellen werden Reis und Linsengemüse dazu serviert

#### **Acar Satini (eingelegtes Gemüse)**

Zutaten für 4 Personen:

- 500g gemischtes Gemüse wie Karotten, Gurken, Blumenkohl, Kohlrabi
- 1 große Zwiebel, in Ringen
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Scheiben Ingwer
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Kurkumapulver
- 2 EL Essigessenz
- 1 EL Zucker
- Salz

Das Gemüse in Streifen bzw. Röschen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln und Knoblauch darin in etwa 2 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Ingwer und Kurkumapulver hinzufügen, kurz umrühren und sofort mit 300 ml Wasser ablöschen. Essig und Zucker hinzufügen, Sud mit Salz abschmecken und aufkochen. Topf vom Herd nehmen und das Gemüse unterheben und im Süd erkalten  
Gemüse sind auf den Seychellen eine typische Beilage und werden zu Fleisch- und Fischgerichten serviert.