



“Seychelles-Curry” á la Edith Hunzinger *

Zutaten:

- 500 gr. Hähnchenbrustfilet oder Fisch (mit festem Fleisch, z.B. Thunfisch)
- 2 mittlere Kartoffeln (in kleine Würfel schneiden)
- Gemüse- oder Hühnerbrühe (2 Esslöffel in halber Tasse Wasser auflösen)

Für die Marinade:

- Curry Pulver
- 1 kleine Zwiebel
- Ingwer, Knoblauch, Thymian und Petersilie (jeweils ca. 1 Esslöffel, kann je nach Vorlieben variiert werden)
- 1 Esslöffel Sojasauce
- Je 1 Teelöffel Senf und Tomatenmark
- 2 Esslöffel Essig oder Zitronensaft
- Pfeffer

Zubereitung:

Das Fleisch quer zur Faser in fingerdicke Streifen schneiden.

Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Thymian und Petersilie fein hacken und mit den weiteren Zutaten zu einer Marinade anrühren. Das Fleisch oder den Fisch 10 Minuten darin ziehen lassen.

3 Esslöffel Öl erhitzen, das Fleisch/den Fisch zusammen mit der Marinade kurz scharf anbraten, anschließend mit Gemüse- oder Hühnerbrühe (2 Esslöffel in halber Tasse Wasser aufgelöst) ablöschen. Anschließend auf kleiner Flamme ziehen lassen und zwischendurch umrühren.

Kurz bevor das Fleisch fertig gegart ist, die Kartoffelwürfel hinzufügen. (Wenn Sie Fisch mit Kartoffeln verwenden, sollte der Fisch zusammen mit den Kartoffeln gegart werden). Anschließend abschmecken, ggf. nachwürzen und auch vielleicht etwas Flüssigkeit hinzufügen – etwas mehr Gemüse- / Hühnerbrühe oder auch Weiswein.



Wer es gerne etwas exotischer mag, fügt zur Verfeinerung noch ein wenig Kokosmilch hinzu. Und wer es gerne etwas schärfer verträgt, der kann noch Chili hinzufügen. *(Edith Hunzinger verschiebt die Proportionen gerne solange zugunsten des Chili, bis der wunderbare nächtliche Sternenhimmel über Mahé, der Hauptinsel der Seychellen, vor dem Auge sichtbar wird – und das zu jeder Tageszeit und überall...)*

Als Beilage wird Reis empfohlen.

Bon Appetit!



*Edith Hunzinger, geborene Seychelloise und mit Max Hunzinger, einem der vier Honorarkonsuln der Seychellen in Deutschland verheiratet, hat 14 Jahre das Fremdenverkehrsamt der Seychellen in Deutschland, Österreich und der Schweiz geleitet. Darüber hinaus hat sie erfolgreich international diverse Sonderaufgaben für den Bereich Touristik umgesetzt. Acht Jahre war sie zudem Präsidentin des „Corps Touristik“ der Vereinigung ausländischer Fremdenverkehrsämter und Eisenbahnvertretungen in Deutschland. Sie lebt und arbeitet abwechseln in Frankfurt/Main und auf den Seychellen.