

Tardka

Basisrezept für viele indische Gerichten (zB Linsensuppe)

Für 4 Personen

ca. 40 g Ghee, Öl oder Butter

4 Zwiebeln (geh.)

2 Knoblauchzehen (zerdr.)

1 grüne Chilli (feingeschn.)

10 g Ingwer (feingeschn.)

braten

1 TL Garam Masala

1 TL Korianderpulver

3/4 TL Kurkuma

Salz

4-6 Tomaten (geh.)

evt. Tomatenpuree/ Wasser

kochen

Murgpalak

für 4 Personen

Tardka

400-600 g Hühnerfleisch (geschn.)

kochen bis gar

600 g Spinat (Blattspinat oder Rahmspinat)

kochen

frische Korianderblätter (geschn.)

bestreuen