Rezept-Idee aus Südafrika







Bunny Chow – Hähnchen Curry aus Südafrika

Bunny Chow ist ein bekanntes Gericht aus Südafrika, das in den 1940er-Jahren entstand. Einer Erzählung zufolge wurde Curry in ausgehöhlten Brotlaiben serviert, damit Arbeiter ihr Essen einfach transportieren und ohne Teller essen konnten. Das Gericht besteht aus einem Weißbrotlaib, der mit würzigem Curry aus Huhn, Lamm oder Bohnen gefüllt wird. Das Brot dient als Schüssel und Beilage zugleich. Bunny Chow verbindet indische Gewürze und Kochtraditionen mit der südafrikanischen Esskultur und steht heute für die kulturelle Vielfalt des Landes.

So wird's gemacht:
Die **Zwiebeln** in einem großen Topf anbraten, bis sie fast durchsichtig sind. Anschließend **Knoblauch, Koriander, Kreuzkümmel, Garam Masala, Lorbeerblätter, Zimtstange, Kardamomkapseln, Salz und Pfeffer** hinzufügen und **ein bis zwei Minuten** mitbraten, damit sie ihr Aroma entfalten. Danach die **Tomaten** dazugeben, alles gut mit den Zwiebeln und Gewürzen vermischen und so lange kochen lassen, bis eine dicke, pastenähnliche Konsistenz entsteht. Anschließend das **Huhn**, die **Kartoffeln**, die **Karotten** und das **Wasser** in den Topf geben und alles gründlich mit der Tomatenpaste verrühren. Das Curry zugedeckt bei niedriger Hitze etwa **30 Minuten** köcheln lassen, bis das Huhn zart und gar ist. Dabei gelegentlich umrühren, damit nichts am Topfboden anbrennt. Zum Schluss die **Lorbeerblätter** und die **Zimtstange** aus dem Curry entfernen. Einen kleinen **Brotlaib** vorsichtig aushöhlen und das fertige Curry darin servieren. Nach Wunsch kann zusätzlich Reis dazu gereicht werden. Traditionell wird das Gericht mit den Händen gegessen, wobei man Stücke des Brotes verwendet, um die würzige Soße aufzunehmen.

Bildnachwweis: ©dulezidar – gty, ©AD077-gty, ©Everyday better to do everything you love – gty
Rezept-Idee: https://www.chefkoch.de/rezepte/3448121513721880/South-African-Bunny-Chow.html



Sie brauchen:
Zutaten für 2 Portionen

- 1 Brot nach Wahl
- 2 in Streifen geschnittene Hähnchenbrüste
- 2 Tassen gewürfelt Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Tassen gewürfelte Karotten
- 2 Tomaten
- 1 Tasse Wasser
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Koriander
- 0,5 TL Kreuzkümmel
- 3 EL Garam Masala
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zimtstange
- 2 gemahlene Kardamomkapseln
- Olivenöl zum Anbraten
- Salz und Pfeffer zum Würzen

40 min einfach