



R e z e p t



Indisches Hühnercurry

Zutaten für 4 Personen

- 4 Brustfilets vom Huhn
- 50 g frischer Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Zwiebeln
- 100 g Ghee (geklärte Butter)
- je 1 EL Kreuzkümmel, Koriander und Bockshornklee, alles Pulver
- 5 Kapseln grüner Kardamom
- 400 g Dosentomaten
- 100 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, zusätzliches Ghee

Zubereitung

- Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken, geschälten Ingwer fein reiben.
- Alles zusammen mit den Kardamom-Kapseln im Ghee andünsten, salzen und bei niedriger Hitze 20 Minuten dünsten, bis die Zwiebeln sehr weich sind und leicht gebräunt.
- Jetzt die gemahlene Gewürze einrühren, kurz mitdünsten, dann die Kokosmilch zugießen.
- 5 Minuten offen köcheln, Tomaten zugeben und wieder 15 Minuten offen köcheln, bis die Sauce leicht eindickt. Mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken.
- Die Brustfilets jeweils in 4 gleichmäßige Stücke teilen und bei mittlerer Hitze nur sehr kurz von allen Seiten in Ghee andünsten, dabei salzen und pfeffern.
- Hühnerfleisch mit dem Fett zur Sauce geben, alles noch einmal richtig heiß werden lassen, aber nicht mehr kochen.
- Noch 5 Minuten ziehen lassen und mit Reis servieren.

„Alles in Butter“ vom 17. Februar 2024

Autor: Helmut Gote

Redaktion: Heiko Hillebrand