

# Hier und heute

## **Chana Dal Ragout mit Hühnchen**

Dieses Gericht ist von Julia Komps Indienreisen inspiriert. Sie macht ihr Kichererbsen-Dal mit in Joghurt und Curry mariniertem, knusprigem Hühnchen. Ein Essen gegen Fernweh.

### **Das Rezept**

von Julia Komp für vier Personen

#### **Zutaten für das Linsenragout**

- 300 g Chana Dal Linsen (auch halbierte Kichererbsen genannt)
- 6 g Curry Anapurna
- 10 Koriandersamen
- 2 Kardamomkapseln
- 2 Sternanis
- 1 Zimtstange
- 600 ml Kokosmilch
- 400 ml Brühe
- 20 g chinesischer Knoblauch (1/2 Zehe)
- 1 Chilischote
- 50 g Ingwer
- 80 g Schalotten
- 1 TL Kokosfett

#### **Zubereitung**

Chili, Knoblauch und Schalotten fein schneiden und im Kokosfett anschwitzen. Linsen zugeben und mit Currypulver bestäuben, weitere Gewürze zugeben (Koriander, Kardamom, Sternanis, Zimt) und ganz kurz mit anschwitzen. Anschließend mit Brühe und der Hälfte der Kokosmilch ablöschen. Bis die Linsen gar sind, dauert es circa 45 Minuten. Bei Bedarf den Rest der Kokosmilch dazugeben. Wenn die Linsen noch zu hart sind, Wasser dazugeben. Es soll ein cremiges Linsenrisotto entstehen. Kleine Hitze, immer gut rühren und erst zum Schluss salzen.

#### **Zutaten für die marinierten Tomaten**

- 300 g Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 3 Zweige frischer Koriander und Minze
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft und ein Spritzer Nussöl

#### **Zubereitung**

Tomaten waschen und halbieren. Rote Zwiebel fein würfeln, mit gehackten Kräutern, Zitronensaft und Gewürzen marinieren. Bei Bedarf ein wenig Öl dazugeben.

#### **Zutaten für die Joghurtmarinade für das Fleisch**

- 100 g Joghurt (10 % Fett)
- 80 g Ingwer

- 20 g Knoblauch jung (Soloknoblauch/junger Knoblauch)
- 600 g Maishähnchenbrust (circa 4 Stück)
- Curry Anapurna

### **Zubereitung**

Curry mit Joghurt, geriebenem Ingwer und Knoblauch mischen. Hähnchenbrüste darin marinieren. Je länger, desto leckerer und zarter wird das Hähnchen. Mindestens drei Stunden, am besten aber über Nacht ziehen lassen.

Die Hähnchen vor dem Braten kräftig salzen. Auf der Hautseite bei niedriger Temperatur in einer Pfanne knusprig braten, wenden, kurz anbraten und die Brüste in den auf 160 Grad vorgeheizten Ofen geben. Hähnchenstücke, je nach Größe, fünf bis zehn Minuten im Ofen lassen. Das Hähnchen sollte eine Kerntemperatur von 65 Grad haben. Wenn man reinsticht, muss klarer Fleischsaft austreten, auf keinen Fall hellrosafarbener.

**Tipp:** Um das zu testen, das Hähnchenfleisch am besten am Knochen einstechen.