

Rezept

Chickencurry auf Indische Art

Ein Rezept von Chickencurry auf Indische Art, am 19.04.2024

Zutaten

300 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
25 g frischer Ingwer	300 g vollreife Tomaten
1 Bio-Zitrone	6 grüne Kardamomkapseln
40 g Kokosfett	100 g gehackte Tomaten (aus der Dose)
Madras-Currypulver	1 EL Kurkumapulver
3 Gewürznelken	1/2 Stange Zimt
2 EL Erdnussbutter	1 EL Tandooripaste
200 ml ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)	250 ml Geflügelbrühe
8-10 kleine Strauchtomaten	2 Stubenküken
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Für die Currysauce Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten und vierteln. Die Tomatenviertel entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben. Die Kardamomkapseln leicht zerstoßen.
2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Hälfte des Kokosfetts in einem Schmortopf erhitzen, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin in 4-5 Min. glasig dünsten.
3. Tomatenwürfel, gehackte Tomaten, Zitronenschale, je 1 EL Curry- und Kurkumapulver, Nelken, Kardamomkapseln und Zimtstange dazugeben und alles aufkochen. Die Erdnussbutter, Tandooripaste, Kokosmilch und Brühe dazugießen und unterrühren. Die Currysauce offen im Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 40 Min. schmoren.
4. Inzwischen die Strauchtomaten waschen und vierteln. Die Stubenküken abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Keulen mit einem Messer abtrennen, die Brüste von den Knochen schneiden.
5. Die Stubenkükenstücke mit Salz, Pfeffer und etwas Currypulver würzen. Das restliche Kokosfett erhitzen, die Stubenkükenstücke darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3 Min. anbraten.

6. Die Currysauce aus dem Ofen nehmen. Zimtstange, Kardamom und Nelken entfernen. Die Sauce mit einem Pürierstab pürieren und in einen Bräter geben. Die Stubenküken und Tomatenviertel darauf verteilen.
-
7. Das Chickencurry im Ofen (Mitte) bei 220° (Umluft 180°) in ca. 15 Min. fertig garen. Dazu passt Basmatireis vermischt mit Mangostückchen und gerösteten Cashewnuskernen.