

Rezept

# Huhn in Mandelsauce

Ein Rezept von Huhn in Mandelsauce, am 20.04.2024

## Zutaten

<b>750 g</b> Hähnchenbrustfilet	<b>5 EL</b> gemahlene geschälte Mandeln
<b>3</b> grüne Kardamomkapseln	½ TL Chilipulver
je ½ TL Nelken- und Zimtpulver	<b>1</b> ½ TL Garam Masala
<b>100 g</b> Joghurt	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>200 g</b> passierte Tomaten (Tetrapack)	Salz
<b>1</b> Zwiebel	<b>2 EL</b> Ghee
<b>100 g</b> Sahne	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

## Zubereitung

1. Fleisch 5 cm groß würfeln. Mandeln mit 6 EL heißem Wasser verrühren. Kardamom im Mörser zerstoßen, mit den übrigen Gewürzen, Mandeln und Joghurt verrühren. Knoblauch schälen, dazupressen. Tomaten unterrühren und mit ca. ½ TL Salz würzen. Mit Fleisch mischen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 6 Std. marinieren.
2. Backofen auf 180° vorheizen. Zwiebel schälen und hacken. Ghee in einem weiten Topf oder Bräter erhitzen, darin die Zwiebel braun anbraten. Huhn samt Marinade zugeben, unter Rühren zum Kochen bringen. Sahne unterrühren, 2 Min. köcheln lassen.
3. Zugedeckt im Ofen (unten, Umluft 160°) ca. 1 Std. 15 Min. garen. Dabei gelegentlich umrühren und ggf. etwas Wasser angießen. Topf herausnehmen, den Inhalt auf dem Herd bei starker Hitze unter Rühren 3-5 Min. kochen lassen, bis die Sauce dick und sämig ist. Mit Reis oder Brot servieren.