Rezept

Huhn in Spinatsauce

Ein Rezept von Huhn in Spinatsauce, am 28.04.2024

Zutaten

600 g	tiefgekühlter, gehackter Spinat
2	Knoblauchzehen
2 TL	gemahlener Koriander
	1/2 TL Kurkumapulver
4 EL	Joghurt
	Pfeffer aus der Mühle
4	grüne Kardamomkapseln
60 g	Sahne
600 g	Hähnchenbrustfilet
1 Stück	frischer Ingwer (etwa 5 cm)
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
	1/2 TL Chilipulver
	Salz
2	Zwiebeln
2 EL	Ghee oder Sonnenblumenöl
1 TL	Garam Masala

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat zum Auftauen in ein Sieb legen. Hähnchenfleisch trockentupfen, von Fett und Sehnen befreien und in etwa 4 cm große Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und ganz fein hacken. Beides mit gemahlenen Gewürzen (bis auf das Garam Masala) und dem Joghurt in einer Schüssel verrühren, salzen, leicht pfeffern. Hähnchenfleisch damit mischen, die Schüssel zugedeckt für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

2. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Die Kardamomkapseln aufschneiden, die schwarzen Samen herauskratzen und im Mörser anquetschen. Das Ghee oder Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Kardamom darin goldgelb anbraten. Dann das Fleisch samt Marinade zugeben und etwa 3 Minuten unter Rühren anbraten. Den an- oder aufgetauten Spinat untermischen, salzen und pfeffern, den Deckel auf den Topf legen und alles bei kleiner Hitze etwa 25 Minuten garen.

3. Den Deckel vom Topf nehmen, Sahne reingießen und die Hitze erhöhen. Die Sauce in etwa 5 Minuten unter häufigem Rühren sämig einkochen lassen, Garam Masala untermischen. Abschmecken und sofort mit Reis servieren.