

Rezept

Goldenes Safran-Ingwer-Huhn

Ein Rezept von Goldenes Safran-Ingwer-Huhn, am 20.04.2024

Zutaten

½ TL Safranfäden	Salz
4-6 getrocknete Curryblätter	¼ TL Cayennepfeffer
¼ TL Zimtpulver	150 g Joghurt
600 g Hähnchenbrustfilets	40 g frischer Ingwer
2 Knoblauchzehen	1 mittelgroße halbreife Mango (ca. 350 g)
1 Bund Koriandergrün	1 rote Chilischote
1 Bio-Limette	1 EL Butterschmalz (oder Ghee)
200 ml Kokosmilch	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Die Safranfäden mit ¼ TL Salz im Mörser fein zerreiben, mit 1 EL warmem Wasser mischen. Die Curryblätter zwischen den Fingern fein zerreiben, mit Cayennepfeffer und Zimtpulver unter den Joghurt rühren.
2. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Fett und Sehnen entfernen und das Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Safranflüssigkeit mit dem Joghurt verrühren. Das Fleisch darin wenden und zugedeckt im Kühlschrank 30 Min. marinieren.
3. Ingwer und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und ca. 1 cm groß würfeln. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter hacken. Die Chilischote halbieren, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
4. Das Butterschmalz im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Dann erst den Ingwer darin 3 Min. anbraten, danach den Knoblauch dazugeben und 30 Sek. mitbraten. Die Kokosmilch dazugießen und aufkochen lassen.
5. Das Fleisch samt Marinade dazugeben, aufkochen lassen und offen bei kleiner Hitze 12 Min. köcheln lassen. Die Mangowürfel hinzufügen und 5 Min. ziehen lassen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Das Curry mit Koriandergrün, Chilistreifen und Limettenschale bestreuen.