

Rezept

Hähnchen Vindaloo

Ein Rezept von Hähnchen Vindaloo, am 28.06.2026

Zutaten

4 ganze Hähnchenschenkel

Für die Marinade

5 getrocknete rote Chilischoten

½ TL schwarze Pfefferkörner

1 TL Koriandersamen

1 Stange Cassia-Zimt (ca. 3 cm lang)

1 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver

2 1/2 EL Knoblauch-Ingwer-Paste

4 EL Weißweinessig

Salz

Für die Sauce

4 rote Zwiebeln (300 g)

½ TL schwarze Senfsamen

3 Stängel Koriandergrün

3 Nelken

½ TL schwarze Senfsamen

1 TL Kreuzkümmelsamen

½ TL Cayennepfeffer

½ TL gemahlene Kurkuma

2 TL Tamarindenpaste (70 %) (Asienladen; Achtung: kein Konzentrat!)

1 TL Jaggery (nicht-raffiniertes Zucker; ersatzweise Rohrohrzucker)

5 EL Rapsöl

Salz

½ TL Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal, 40 g F, 44 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Die Hähnchenschenkel trocken tupfen und die Haut entfernen. Ober- und Unterschenkel teilen. Für die Marinade die getrocknete Chilis an der Unterseite aufschneiden und die Kerne entfernen. Schoten mit etwas heißem Wasser übergießen und 10 Min. einweichen.
2. Eine kleine Pfanne ohne Öl erhitzen. Die Gewürze für die Marinade in einem Mörser leicht zerstoßen und 2 Min. anrösten. Geröstete Gewürze im Mörser fein mahlen. Mit den restlichen Zutaten der Marinade, den abgetropften Chilischoten und 1 TL Salz zu einer Paste verarbeiten.
3. Die Hähnchenschenkel in eine Schüssel geben und von allen Seiten mit der Gewürzpaste einreiben. Abgedeckt 5 Std. im Kühlschrank marinieren. 30 Min. vor der Zubereitung wieder herausnehmen.

4. Für die Sauce die Zwiebeln schälen, halbieren und in Halbringe schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Senfsamen ca. 1 Min. darin anbraten, bis die Körner springen. Zwiebeln hinzufügen und bei mittlerer Hitze 8 Min. braten, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
-
5. Das marinierte Fleisch dazugeben und im heißen Öl 5 Min. von allen Seiten anbraten. 200 ml heißes Wasser angießen, dabei die Reste der Marinade aus der Schüssel mit dazugeben. 30 Min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Hin und wieder das Fleisch wenden. Nach der Hälfte der Kochzeit die Sauce mit Salz abschmecken. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Curry mit Pfeffer und frisch gehacktem Koriandergrün verfeinern. Mit Basmati-Reis oder Naan servieren.