Rezept

Huhn nach Kashmir-Art

Ein Rezept von Huhn nach Kashmir-Art, am 28.05.2025

Zutaten

1 kg	Hähnchenbrustfilets
1 EL	gemahlener Kreuzkümmel
	½ TL gemahlene Nelken
	Salz
6 EL	Öl
2	Lorbeerblätter
100 g	frischer Ingwer
1 EL	gemahlener Koriander
	¼ TL gemahlener Zimt
	½ TL schwarzer Pfeffer
4	schwarze Kardamomkapseln
200 g	Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrustfilets waschen, mit Küchenpapier abtrocknen und in mittelgroße Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben.

2. Die Fleischstücke in eine Schüssel geben und mit Kreuzkümmel, Koriander, Nelken, Zimt, Salz, Pfeffer und 3 EL Öl gut vermischen.

3. Das restliche Öl in einem Topf erhitzen. Kardamomkapseln und Lorbeerblätter darin 1 Min. anrösten. Die Fleischstücke hinzufügen und 10 Min. von allen Seiten goldbraun anbraten.

4. Den Joghurt und 2-3 EL Wasser unterrühren und bei schwacher Hitze zugedeckt weitere 10 Min. kochen lassen.

5. Den Topf vom Herd nehmen, den geriebenen Ingwer darüber verteilen und zugedeckt noch 5 Min. ziehen lassen.