

Rezept

Indisches Hähnchen-Curry

Ein Rezept von Indisches Hähnchen-Curry, am 18.12.2025

Zutaten

| | | | |
|-----------------|------------------------------------|----------------|-------------------|
| 4 | Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g) | 1 Stück | Ingwer (ca. 4 cm) |
| 2 | Knoblauchzehen | 2 EL | Joghurt |
| 1 EL | Currypulver | 2 EL | Butterschmalz |
| 1 | Lorbeerblatt | 1 | Zimtstange |
| 3 | Gewürznelken | | Salz |
| 100 | Gemüsebrühe (Instant) | 100 | Sahne |
| 250 g | Basmatireis | 2 | Tomaten |
| 1/2 Bund | Koriandergrün | | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrustfilets kalt abwaschen und trocken tupfen, jedes in drei Stücke schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und etwas zerkleinern. Mit dem Joghurt und dem Currypulver in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab zu einer glatten Paste verarbeiten. In eine Schüssel geben und die Hähnchenstücke darin wenden.
2. Einen Schmortopf auf mittlerer Stufe erhitzen und das Butterschmalz darin erhitzen. Lorbeerblatt, Zimtstange und Gewürznelken darin 1 Min. anbraten. Die Hähnchenstücke salzen und in zwei Portionen von jeder Seite 3 Min. anbraten (fertige herausnehmen). ¼ TL körnige Gemüsebrühe mit 100 ml heißem Wasser anrühren und mit der Sahne dazugießen. Alle Fleischstücke wieder in den Topf geben und zugedeckt ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze schmoren lassen.
3. Inzwischen den Reis mit 600 ml Wasser in einen Topf geben. Aufkochen lassen, einmal umrühren und dann zugedeckt bei ganz kleiner Hitze 15 Min. quellen lassen (den Topf nicht zwischendurch öffnen).
4. Die Tomaten waschen, quer halbieren und die Kerne entfernen. Die Hälften mit Haut (hier stört sie nicht), aber ohne Stielansätze klein würfeln. Unter das Curry mischen und alles zugedeckt weitere 10 Min. schmoren lassen.
5. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Currysauce kräftig mit Salz abschmecken (asiatischer Reis ist traditionell ungesalzen) und das Koriandergrün untermischen. Das Hähnchen-Curry mit dem Basmatireis auf Teller oder Schalen verteilen und servieren.