

Rezept

Ingwerhuhn

Ein Rezept von Ingwerhuhn, am 20.04.2024

Zutaten

4 Hähnchenkeulen (je etwa 250 g)	100 g frischer Ingwer
6 Knoblauchzehen	2 EL Zitronensaft
Salz	4 EL Öl
2 schwarze Kardamomkapseln	1 EL grob geschroteter schwarzer Pfeffer
150 g Tomatenpüree	½ Bund Koriandergrün
3 cm frischer Ingwer	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Die Hähnchenkeulen häuten und im Gelenk in 2 Teile schneiden. Jedes Stück mit zwei Messerschnitten versehen.

2. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Beides in den Mixer geben und mit Zitronensaft fein pürieren. Diese pürierte Masse salzen und auf die Hähnchenkeulen streichen. 10 Min. durchziehen lassen.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Kardamom und Pfeffer darin 1 Min. anrösten.

4. Das Tomatenpüree in die Pfanne geben und die Hähnchenkeulen hineinlegen. Bei schwacher Hitze etwa 20 Min. schmoren lassen, bis das Fleisch gar ist.

5. Das Koriandergrün waschen und trockenschütteln, die Blätter fein hacken. Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Die Hähnchenkeulen auf Teller verteilen und mit dem Koriander und dem Ingwer garnieren.