Rezept

KARAHI CHICKEN

Ein Rezept von KARAHI CHICKEN, am 14.06.2025

Zutaten

1 Stück	Ingwer (ca. 4 cm)
600 g	Hähnchenfleisch (Filets oder ⊠entbeinte Schenkel)
4 EL	Öl
½–1 TL	Chilipulver
	Salz
2	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
2	grüne Chilischoten
½ TL	Kurkumapulver
500 g	Tomaten
1 Bund	Koriander

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Ingwer für die Garnierung beiseitestellen. Den restlichen Ingwer und den Knoblauch im Mörser oder mit der Gabel zu einem Mus zerdrücken.

2. Das Hähnchenfleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Das Fleisch mit dem Ingwer-Knoblauch-Mus in einer Schüssel mischen und zugedeckt mindestens 1 Std. im Kühlschrank marinieren.

3. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischoten waschen und trocken tupfen. Das Öl in einem Wok oder großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Chilischoten, Kurkuma- und Chilipulver darin ein paar Minuten erwärmen, bis es aromatisch duftet.

4. Die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Die Hälften in grobe Stücke schneiden und zu den Gewürzen geben. Aufkochen und die Tomaten zugedeckt köcheln lassen, bis sie zerfallen. Mit Salz würzen.

5. Das Fleisch samt Marinade zu den Tomaten geben und in ca. 10 Min. gar köcheln lassen.

6. Den Koriander abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Das Karahi Chicken mit den Korianderblättern und dem restlichen Ingwer bestreuen. Dazu passt Reis oder Naanbrot.