

Rezept

MASALA CHICKEN

Ein Rezept von MASALA CHICKEN, am 25.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	10 EL Öl
1 TL Kreuzkümmelsamen	250 g Tomaten
1 TL Kurkumapulver	Salz
Pfeffer	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
1 Knoblauchzehe	400 g Hähnchenbrustfilet
1 EL Butter	½ TL Chilipulver
1 TL Garam Masala	1 TL Bockshornkleesamen
1 kleines Bund Koriander	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kreuzkümmelsamen darin kurz braten, bis sie duften. Die Zwiebel dazugeben und in ca. 10 Min. goldbraun dünsten.
2. Die Tomaten kreuzweise einschneiden und kurz in kochendes Wasser tauchen, abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren und die Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch fein hacken, zu den Zwiebeln geben und ein paar Min. köcheln lassen. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Tomatensauce mit Kurkumapulver, Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Min. köcheln lassen.
3. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken, im Mörser oder mit der Gabel zerdrücken. Das Hähnchenfleisch kalt abbrausen und trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Butter, der Ingwer-Knoblauch-Mischung und dem Chilipulver unter die Tomatensauce rühren. Alles ca. 12 Min. köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist, dabei falls nötig noch etwas heißes Wasser angießen.
4. Das Garam Masala und den Bockshornkleesamen unter das Hähnchen-Masala rühren. Den Koriander abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Das Masala Chicken mit dem Koriander bestreuen und mit Reis oder Naan servieren.