

Rezept

Weißes Hühnercurry

Ein Rezept von Weißes Hühnercurry, am 20.04.2024

Zutaten

4 kleine Zwiebeln	3 Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer (etwa 3 cm)	3-4 grüne Chilischoten
2 grüne Kardamomkapseln	4 EL Erdnussöl
2 EL Cashewnusskerne	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Fenchelsamen	3 EL Joghurt
1/2 TL gemahlener Koriander	600 g Hähnchenbrustfilet
1 Stück Zimtstange (etwa 5 cm)	3 Nelken
Salz	1/4 l Kokosmilch
Saft von 1 Limette	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken. Chilischoten waschen, entstielen und fein hacken. Kardamomkapseln aufschneiden und die schwarzen Samenkörnchen rauskratzen.
2. Im Wok oder Topf bei mittlerer Hitze 2 EL Öl heiß werden lassen. Die Hälfte der Zwiebeln mit Knoblauch, Ingwer, Chilis, Kardamom, Nüssen, Kreuzkümmel und Fenchel dazugeben und unter Rühren braten, bis die Zwiebeln weich und glasig, aber noch nicht gebräunt sind. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit Joghurt und Koriander mischen, mit dem Pürierstab gut durchmischen.
3. Hähnchenfleisch trockentupfen und quer in 2 cm breite Streifen schneiden. Gut mit der Joghurtmasse mischen, abdecken und 30 Minuten kühl stellen.
4. Das restliche Öl im Wok oder Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die übrigen Zwiebeln, Zimtstange und Nelken unter Rühren anbraten, bis die Zwiebeln glasig, aber noch nicht gebräunt sind.
5. Das Fleisch samt Marinade dazugeben und 2-3 Minuten anbraten, dabei kräftig rühren. Salzen, Kokosmilch dazugießen, alles gut miteinander verrühren. Deckel drauf und das Ganze bei kleinster Hitze etwa 20 Minuten garen, dabei ab und zu umrühren. Dann kurz vor dem Servieren das Curry ganz nach eigenem Gusto mit Limettensaft abschmecken.