

Indisches Hähnchen-Curry



Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Stück Ingwer
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Rapsöl
- ½ EL Tomatenmark
- 1 EL indische Gewürzmischung
- ½ Dose Tomaten, gehackt
- ½ Dose Kokosmilch



2 Portionen



ca. 30 Minuten

Zubereitung:

- 1) 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und 1 kleines Stück Ingwer schälen und klein hacken. 250 g Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2) 1 EL Rapsöl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anbraten. ½ EL Tomatenmark und 1 EL indische Gewürzmischung einrühren und 30 Sekunden mitbraten.
- 3) ½ Dose gehackte Tomaten und ½ Dose Kokosmilch hinzugeben und aufkochen. Das rohe Hähnchen hinzugeben und bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen lassen, bis es von innen nicht mehr rosa ist. Bei Bedarf mit der Gewürzmischung oder mit Currypulver, Kreuzkümmel, Jod-Salz, Pfeffer und Muskat nachwürzen.

Rezeptvariationen:

Das Fleisch kann durch Tofu oder eine pflanzliche Alternative ersetzt werden.

Als Beilage kann Vollkornreis hinzugefügt werden.



← Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!