

Curry mit Ofen-Hähnchen

Die Hähnchenschenkel können auch durch geschnetzelte Hähnchenbrust ersetzt werden.

Ofenhähnchen:

Den Backofen auf 150 °C Umluft einstellen und vorheizen. Alle Zutaten für die Marinade gut verrühren.

Wenn der Ofen heiß ist, die Hähnchenschenkel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und dann von oben und unten mit dem Öl bestreichen. Alle 15 Minuten wenden und mit der heruntergelaufenen Marinade bestreichen. Nach 1,5 bis 2 Std. sind die Hähnchenschnel fertig und gleichmäßig gebräunt.

Verwendet man Hähnchenbrust verwendet, diese mit der Marinade mischen und in einer Pfanne anbraten. Danach bei 100 °C Umluft etwa 30 min. auf einem Blech oder in einer Auflaufform im Ofen weitergaren.

Curry:

Die Ananas (frische erst schälen) und den Apfel in Stücke schneiden. Wer stückige Ananas nicht mag, kann sie pürieren. Ebenso können die Apfel püriert werden. Ananas und Äpfel sind wichtig für den Geschmack. Die Paprikaschoten ebenfalls in Stücke schneiden. Die Kichererbsen abgießen und mit Wasser abwaschen.

Oliveöl und Sprudelwasser in einer großen oder hohen Pfanne erhitzen. Die Paprikaschoten in die Pfanne geben, danach die Gewürze. Dann die Kichererbsen zugeben und mitkochen. Apfel und Ananas zum Pfanneninhalt rühren, abschmecken und bei Bedarf mit Salz, Pfeffer, Curry nachwürzen. Zuletzt die Milch unterrühren und erneut abschmecken.

In einem separaten Topf/Pfanne die Butter schmelzen, das Mehl einrühren und anschwitzen. Die Mehlschwitze in die Pfanne rühren und das Curry damit stark binden. Noch einmal leicht mit etwas Currypulver und Sprudelwasser lösen, bis es die für einen selbst richtige Konsistenz hat.

Das Curry bei niedriger Hitze langsam köcheln lassen. Max. 30 min., dann nur noch die Restwärme nutzen.

Sind die Hähnchenschenkel fertig, die Currysoße, die evtl. etwas fester ist als der entstandene Bratenfond über die Hähnchenschenkel geben. Am besten in einem tiefen Teller.

Tipp: Oft bleibt noch Curry übrig, das am nächsten Tag entweder aufgewärmt, oder in einem anderen Rezept verarbeitet werden kann.

Zutaten für 2 Portionen:

4 Hähnchenschenkel oder 500 g
Hähnchenbrust, geschnetzelt

Für die Marinade:

3 EL Olivenöl

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 TL Paprikapulver, rosenscharf

2 TL Knoblauchgranulat

1 TL Salz

1 TL Pfeffer

150 ml Mineralwasser mit Kohlensäure, ca.

Für das Curry:

3 EL Olivenöl

250 ml Mineralwasser mit Kohlensäure, ca.

3 EL Currypulver

1 EL Knoblauchgranulat

1 EL Paprikapulver, edelsüß

1 Dose Kichererbsen, ca. 400 g

1 Dose Ananasstücke, ca. 400 g oder 1/2
frische Ananas, klein gewürfelt

2 m.-große Äpfel möglichst klein geschnitten

2 Paprikaschote(n), rot und grün

100 ml Milch

evtl. Salz und Pfeffer

Für die Mehlschwitze:

1 EL Vollkornmehl

2 EL Butter

2 EL Milch

Rezept von: GrueneKraeuter

Arbeitszeit	ca. 1 Stunde
Ruhezeit	ca. 20 Stunden
Koch-/Backzeit	ca. 1 Stunde
Gesamtzeit	ca. 22 Stunden
Schwierigkeitsgrad	einfach

