

Hähnchen Gemüse Curry

Hähnchen Gemüse Curry auf orientalische Art pikant aromatisch, etwas scharf gewürzt schmeckt zusammen mit frisch gekochtem Basmatireis einfach immer wieder sehr lecker und kann in einem größeren Topf auch für eine größere Anzahl von Personen problemlos gekocht werden.

Zutaten: für 4 Personen

Ca. 350 g Hähnchenbrustfilet
60 g getrocknete rote Linsen
60 g getrocknete braune Linsen
500 ml Wasser zum Kochen

Für die Gemüseeinlage:

500 g frische Tomaten enthäutet
Oder 1 Dose gestückelte Tomaten (400g)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 mittelgroße rote Paprikaschoten
1 grüne oder rote scharfe Chilischote
Ca. 350 g Zucchini
Ca. 25 g Kokosöl nativ aus dem Glas oder
25 g Ghee Butterschmalz

Außerdem:

2 - 3 TL indische Garam masala Gewürzmischung mit
etwas kaltem Wasser zur Paste angerührt
1 TL Zucker, Rohrzucker oder Agavensirup
3 Stängel frischen Koriander Blättchen abgezupft
Etwas abgeriebene Muskat Nuss nach Wunsch
Salz nach Geschmack



Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem Rezept **Hähnchen Gemüse Curry** sollte man zuerst die getrockneten Linsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Vor dem Kochen das Einweichwasser abschütten, die Linsen mit etwa 500 ml frischem kaltem Wasser ohne Zusatz von Salz, in einem Kochtopf in etwa 30 Minuten weichkochen.

Die Linsen auf lauwarm abkühlen lassen, danach mit dem Stabmixer pürieren.

Garam masala Gewürzmischung nach Rezept **Garam masala Rezept**

aus getrockneten Gewürzen selbst herstellen, aus bereits gemahlene Gewürzen zusammenstellen oder bei Zeitmangel gekaufte Garam masala Gewürzmischung bereitlegen.

Das Hähnchenfleisch in beliebig große Würfel schneiden.

Frische Tomaten enthäuten, in grobe Stücke schneiden, oder im Winter eine Dose gestückelte Tomaten verwenden.

Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden.

Rote oder grüne scharfe Chilischote der Länge nach durchschneiden, entkernen und anschließend in schmale Streifen schneiden.

Zucchini samt der Schale der Länge nach durchschneiden und in halbe Scheiben schneiden.

Geschälte Zwiebeln und Knoblauch in Würfel schneiden.

Zunächst 2 TL Indische Garam masala Gewürzmischung in einer Tasse mit wenig kaltem Wasser zu einer Paste anrühren.

Jetzt kann man mit dem Kochen beginnen, nebenbei Basmatireis kochen.

Die Hälfte vom Kokosöl nativ oder Ghee Butterschmalz in einem Kochtopf erhitzen, die Hähnchenwürfel darin ringsum bei nicht zu starker Hitze etwa 5 Minuten braten.

Die Fleischwürfel aus dem Topf nehmen und in einer Schüssel zwischenlagern.

Das restliche Kokosöl in den Topf geben, erhitzen, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin 2 – 3 Minuten sanft anbraten.

Chilistreifen, Paprikastreifen und Zucchinischeiben hinzugeben, unter die Zwiebelmischung unterheben und ebenfalls kurz mit anbraten.

Den Kochtopf zur Seite ziehen, die angerührte Garam masala Gewürzpaste darüber geben, unterheben und den Topfinhalt für etwa 30 Sekunden bei großer Hitze scharf anbraten.

Das vorgekochte Linsenpüree, frische Tomatenstücke samt dem Saft oder den Inhalt der Tomatendose über die Gemüse Mischung gießen. Einmal kräftig aufkochen, danach noch etwa 10 Minuten bei zurückgedrehter Temperatur mit einem Deckel zugedeckt weiter köcheln lassen.

Je nach Bedarf kann man auch noch wenig Wasser hinzugeben.

Frische Korianderblättchen etwas kleiner zupfen.

Etwa 2 EL vom frischen grünen Koriander, sowie 1 gestrichener TL Zucker oder Agavensirup zum Gemüsecurry geben, die vorgebratenen Hähnchenwürfel ebenfalls zum Curry geben, unterheben und das Ganze nochmals etwa 5 - 7 Minuten sanft durchkochen lassen.

Zuletzt nach persönlichem Geschmack mit Salz, nach Bedarf nochmals mit wenig Garam masala Gewürzmischung und eventuell einer Prise abgeriebener Muskat Nuss pikant abschmecken.

Zum Servieren:

Hähnchen Gemüse Curry mit frischen Korianderblättchen bestreut, zusammen mit Basmatireis zu Tisch bringen.

Kalorienangaben

Bei 4 Personen Hähnchen Gemüse Curry enthalten 1 Portion ohne Beilage ca. 310 kcal und ca. 10 g Fett