

Hähnchencurry mit Nussoße

Bei diesem Rezept Hähnchencurry mit Nussoße handelt es sich um ein indisches Curry, bei welchem man die Schärfe durch mehr oder weniger Peperoni selbst bestimmen kann.

Den besonders feinen Geschmack bekommt dieses Hühnercurry durch die cremig-scharfe Nussoße zusammen mit nicht zu üppig, dennoch im Verhältnis zueinander sehr geschmackvoll eingesetzten orientalischen Gewürzen.

Zutaten: für 2 Personen

Ca. 225 g Hähnchenbrustfilet

Für die Nusspaste:

50 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse

6 – 7 EL Kokosnussmilch

1 - 2 grüne oder gelbe scharfe Peperoni

Außerdem:

1 EL Pflanzenöl oder Butterschmalz (Ghee)

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 walnussgroßes Stück frischen Ingwer

1 Tomate

1 gestrichener TL Kardamom Pulver

oder 8 – 10 Kardamom Kapseln grün

1 gestrichener TL Fenchelsamen

1 Messerspitze Garam Masala Gewürzmischung

1 Messerspitze Kurkuma

Zum Ablöschen:

Knapp 200 ml Hühnerbrühe oder Wasser

100 ml Kokosnussmilch (20 % Fettgehalt)

1 TL Speisestärke

Salz

Weißer Pfeffer

Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem Rezept **Hähnchencurry mit Nussoße** wird zuerst eine Nusspaste hergestellt:

Dazu gemahlene Mandeln oder Haselnüsse, eine geputzte Peperoni, oder wer es sehr scharf mag auch 2 - 3 Peperoni, in feine Streifen oder Würfel schneiden und zusammen mit Kokosnussmilch oder Sahne in ein schmales Rührgefäß geben und mit dem Stabmixer zu einer Nusspaste pürieren, anschließend kühl stellen.

Eine geschälte Zwiebel und 2 Knoblauchzehen in kleine Würfel schneiden.

Ingwer schälen, ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Eine Tomate enthäuten, halbieren, das Fruchtwasser und die Kerne ausdrücken.

Das Tomatenfruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Bei Verwendung von Kardamom Kapseln diese mit der Hand aufbrechen, die darin befindlichen kleinen Samenkerne entnehmen, anschließend im Mörser zu Pulver zermahlen oder bereits gemahnelenes Kardamom Pulver dazu nehmen.

Hähnchenbrustfilet in kleinere Fleischwürfel schneiden.

1 EL neutrales Pflanzenöl oder Butterschmalz in einem Kochtopf oder tiefen Pfanne mit Deckel erhitzen.



Zwiebel- Knoblauch- und Ingwerwürfel darin sanft anbraten.

Die Nusspaste hinzu geben, unterheben und 2 – 3 Minuten langsam mit schmoren.

Kurkuma, **Garam Masala**, Fenchelsamen und Kardamompulver darüber streuen, kurz unterrühren.

Die Hähnchenwürfel hinzu geben, unterheben und kurz mit anschmoren.

Das Ganze mit Hühnerbrühe oder Wasser ablöschen, mit Salz und weißen Pfeffer würzen und etwa 10 Minuten kochen lassen.

1 TL Speisestärke in Kokosmilch auflösen, zum Hähnchencurry geben, unterrühren und unter mehrfachem Rühren noch weitere 5 – 10 Minuten fertig garen.

In den letzten Minuten die gewürfelten Tomatenstückchen in der Nusssoße mitkochen.

Kurz vor dem Servieren nach persönlichem Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Zusammen mit frisch gekochtem Reis servieren.

Kalorienangaben

Eine Portion Hähnchencurry mit Nusssoße enthalten ca. 450 kcal und ca. 30 g Fett