

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Huhn mit Mandeln

Koch: Michael Schottenberg

Zutaten

(4 Personen)

Für das Huhn

- 150 ml Vollmilchjoghurt
- ½ TL Maismehl
- 4 EL Ghee
- 3 Hühnerbrüste
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (3 cm)
- 1 ½ EL Garam Masala
- ½ TL Chilipulver
- 2 TL Currypaste rot
- 200 ml Hühnersuppe
- 100 ml Creme fraîche
- 60 g gemahlene Mandeln
- 125 g Fisolen (vorgekocht)
- 2 EL Zitronensaft
- eine Prise Salz
- etwas Pfeffer

Für die Garnitur

- etwas frischer Koriander

Quelle: ORF extra

Zubereitung

- 1.** Für das Huhn zuerst Ghee in einer Pfanne erhitzen, die Hühnerbrüste darin goldgelb anbraten, anschließend herausnehmen und vorerst beiseitestellen.
- 2.** Dann die Zwiebeln und den Knoblauch in feine Scheiben schneiden und den Ingwer hacken. Alles gemeinsam in der Pfanne in Ghee anbraten in der zuvor die Hühnerbrüste angebraten wurden.
- 3.** Nun das Garam Masala, etwas Chilipulver und die Currypaste zufügen und mitbraten, sodass sich die Gewürze gut entfalten können. Im Anschluss mit etwas Hühnersuppe aufgießen. Das Joghurt mit dem Maismehl verrühren und auch zur Suppe geben.
- 4.** Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Nun die Hühnerbrüste wieder dazugeben und bei geschlossenem Deckel 25 Minuten köcheln lassen.
- 5.** Das Fleisch aus der Sauce nehmen, auf einen Teller legen und beiseitestellen. Nun die Creme fraîche und die gemahlenden Mandeln zufügen und durchrühren. Die vorgekochten Fisolen und einen Spritzer Zitronensaft dazu geben und alles bei starker Hitze aufkochen lassen.
- 6.** Zum Schluss die Hühnerbrüste wieder dazugeben und bei geschlossenem Deckel und reduzierter Hitze weitere 10 Minuten köcheln lassen.
- 7.** Das Huhn samt Sauce auf einer Platte anrichten und mit frischem, grob gehacktem Koriander garnieren.

Tipp: Typisch indisch wird gewärmtes Naan-Bread dazu serviert!