

Indisches Hähnchengulasch

Zutaten: für 4 Personen

400 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Öl und 1 TL Butter oder Butterschmalz (Ghee)
200 g gewürfelte Zwiebeln
2 - 3 TL Currysüppchen
2 Becher Joghurt 1,5% Fett (je 150 g)
1 EL Öl
1 großer Apfel
300 g tiefgekühlte Erbsen
150 - 200 ml Hühnerbrühe aus Fertigprodukt
etwas Chilipulver
Sojasoße, Zitronensaft
Reis



Zubereitung:

Bei diesem Rezept Indisches Hähnchengulasch zuerst die Hähnchenbrustfilet in Würfel schneiden.

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.

Einen großen oder zwei kleinere Äpfel schälen, in Würfel schneiden.

Grüne frische oder tiefgekühlte Erbsen neben die Kochstelle stellen.

Beide Joghurtbecher öffnen, den Joghurt in eine Schüssel einfüllen.

Mit einem Löffel 1 EL Öl unterrühren.

Liebt man eine etwas sämigere Soße, kann man nun nach Wunsch auch noch 1 gehäuften TL Speisestärke unter den Joghurt rühren.

Die Hühnerbrühe abmessen, ebenfalls neben den Herd stellen.



Die Hähnchenbrustfilet Würfel in einer beschichteten Pfanne, portionsweise in heißem Öl mit wenig Butter gemischt, oder in Butterschmalz anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und warm halten.

Im gleichen Fett die klein gewürfelten Zwiebel glasig anbraten.

Die grünen Erbsen und die Apfelwürfel mit in die Pfanne geben, unter die Zwiebeln heben und unter Rühren etwas mit anschmoren lassen.

Die Pfanne zur Seite ziehen, Currysüppchen darüber stäuben, mit einem Rührloßel unterrühren.

Bereit gestellte Brühe hinzu gießen und alles mit einem Rührloßel gut vermischen.

Die Pfanne wieder auf die Heizquelle zurück stellen und den Inhalt einmal kräftig aufkochen lassen, dabei ständig rühren.

Anschließend die Temperatur etwas zurück schalten und das Currygemüse etwa 4 Minuten langsam weiter köcheln lassen.

Jetzt sollte die aufgefüllte Flüssigkeit fast eingekocht sein.

Nun den mit etwas Öl verrührten Joghurt in die Pfanne gießen und wiederum schnell und gleichmäßig

unterrühren.

Die vor gegarten Hähnchenstücke ebenfalls hinzu geben und das schnelle Hähnchen- Currygulasch nochmals 3 - 4 Minuten langsam weiter köcheln lassen.

Das Hähnchengulasch zuletzt nach persönlichem Geschmack mit Salz, Chilipulver, Zitronensaft und eventuell etwas Sojasoße pikant abschmecken.

Als Beilage Reis servieren.

Kalorienangaben

Eine Portion Indisches Hähnchengulasch, ohne Reis, ca. 280 kcal und ca. 13 g Fett.