Samtig-würziges Butter-Chicken

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Ein Gericht, das die Seele ein bisschen tröstet, das können wir doch alle gerade ein wenig gebrauchen, oder? Dann ist dieses indische Rezept sicher genau das Richtige, es ist ein leckeres zartes Hähnchen-Curry in einer reichhaltigen Sauce aus Butter, Sahne, Tomatenmark und vielen exotischen Gewürzen. Damit kann man es sich am Esstisch gemütlich machen oder auch abends auf dem Sofa vor dem Fernseher. Reis oder Naan-Brot dazureichen, fertig. Kompliziert ist es auch nicht in der Zubereitung, Soul Food in seiner besten Form also.

Zutaten — **Portionen: 4**

2	Hühnerbrüste (ca. 400 g) und 2 Paprika
1 TL	Rapsöl und 3 EL Butter
Je 2	Knoblauchzehen und kleine Zwiebeln
1 TL	frischer geriebener Ingwer und 1 Zimtstange
4 TL	Tomatenmark und 1 Paprika
Je 1 TL	Garam Masala, Chilipulver, Bockshornklee und Kreuzkümmel
Etwas	Salz und Pfeffer und 1 Bund frischer Koriander
200 ml	Sahne



Zubereitung: So wird's gemacht

- Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Den **Ingwer** von der Schale befreien und ebenfalls sehr fein hacken.
- **Paprika** in grobe Würfel schneiden, ebenso die **Hühnchenbrüste**.
- In einer großen Pfanne das **Rapsöl** und **2 EL der Butter** schmelzen lassen. **Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer** hineingeben und kurz über mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln leicht golden sind. Immer gut umrühren.
- Dann das **Hühnchen** und die **Paprikawürfel** hinzugeben, anschließend sofort das **Tomatenmark** und die **Zimtstange** sowie die **anderen Gewürze** bis auf Salz und Pfeffer. Kurz scharf anbraten, dann mit einer Tasse Wasser ablöschen und ca. 15 Minuten bei sanfter Hitze vor sich hinköcheln lassen.
- In der Zwischenzeit den **frischen Koriander** hacken.
- Das Hühnchen in der Pfanne mit **etwas Pfeffer und Salz** abschmecken, wer mag kann auch noch **Chilipulver** für mehr Schärfe dazugeben, das ist aber kein Muss – das Gericht ist nicht zwingend scharf.
- Die **Sahne** dazugeben und nochmal **1 EL Butter** im Gericht schmelzen lassen. Nochmal 5 Minuten kochen lassen.
- **Zimtstange** rausnehmen. Einmal kurz durchrühren und in Schüsseln auftragen.
- Mit dem **gehackten Koriander** bestreuen.
- **Reis** ist eine gute Beilage, es geht aber auch ganz ohne oder nur mit einem warmen **Naan-Brot**, um die cremige Sauce auf zutunken.
- **Tipp:** Wenn man die Hühnchenbrust ca. 1/2 Stunden zuvor in etwas Wasser mit 1-2 EL Speisestärke einlegt, wird sie noch zarter.

Fotos: iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Vielfalt der Hühnchen-Currys

Hähnchencurrys gibt es in vielen verschiedenen Varianten in Indien, von ganz mild mit süßen Zutaten wie Mandeln und Rosinen bis höllisch scharf mit einer Sauce aus Chili und Tomaten. Unbedingt auch mal probieren:

- **Chicken Korma:** Hünchencurry mit Mandelmehl, Kurkuma und Sahne.
- **Chicken Tikka Masala** – mit Paprikapulver, Joghurt, Chili und Cashewnüssen.

- **Chicken Vindaloo** – mit Chilis,Essig Kartoffeln und vielen scharfen Gewürzen
- **Chicken Saag** mit Spinat, Kurkuma und grünem Kardamom
- **Coconut Chicken:** Mit Kokosmilch, Tomaten und einer Currymischung mit viel gelben Kurkuma.
- **Chicken Madras** mit Senfsamen, viel Knoblauch, gemahlenem Koriander und Kreuzkümmel.