

Scharfes Chicken Curry

für vier Personen

Zutaten

800g Pouletbrust
1 dl Sonnenblumenöl
3 Kardamomkapseln
½ TL Kreuzkümmelsamen
1 mittelgrosse Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer
½ TL Kreuzkümmelpulver
½ TL Korianderpulver
½ TL Gelbwurzpulver
¼ TL Chilipulver
½ TL Garam-Masala
4 dl Tomatenpassata
2 dl Wasser
½ Zitrone, Saft
1 TL Zucker
½ TL Salz
1 dl Rahm oder Soja Rahm
frischer Koriander

Vorbereitung

Poulet in grobe Würfel schneiden.
Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer und etwas Öl im Cutter oder Mixer zu einer Paste verarbeiten

Zubereitung

Poulet mit Salz würzen, in etwas Öl gut anbraten, etwas Chili begeben und beiseite stellen

restliches Öl in einem Topf erhitzen
Kardamom, Kreuzkümmelsamen und Curryblätter anrösten

Zwiebel/Knoblauch/Ingwer-Paste begeben und 5 Min. auf mittlerer Stufe andünsten

Gemahlene Gewürze bis und mit Garam-Masala begeben und anziehen, bis sich das Öl von den Gewürzen trennt

Tomatenpassata, Wasser, Salz und Zucker hinzufügen und mindestens ½ Std. kochen lassen, evtl. noch mehr Wasser nachgiessen, Zitronensaft beifügen

Am Schluss Poulet, Rahm oder Soja Rahm begeben, durchziehen lassen bis das Poulet gar ist

Nach Belieben mit frischem Koriander bestreuen