

Hähnchenbrustfilet in scharf-würziger Buttersauce (indisch)

Indisch kochen ist ganz einfach - vorausgesetzt, man hat die richtigen Gewürze! Zum Glück bekommt man die aber meistens in gut sortierten Asien-Läden, wenn nicht, kann man es ja auch übers Internet versuchen.

Dieses Gericht schmeckt so richtig indisch, sehr pikant, die sahnige Sauce hat dank des Korianders eine frische Note und das Fleisch zergeht auf der Zunge!



Zutaten (für 4 Personen)

600 g Hähnchenbrustfilet (möglichst kleine Filets aussuchen)
2 Zwiebeln
150 g saure Sahne
1 kleines Döschen Tomatenmark
4 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (daumengroß)
2 Tl Garam Masala (indische Gewürzmischung)
2 Tl gemahlener Koriander
1 Tl Chilipulver
1 Tl Schwarzkümmel (auch Zwiebelsamen genannt)
1 Tl Salz
4 grüne Kardamomkapseln
etwas scharzer Pfeffer aus der Mühle
3 frische rote Chilischoten
1 kleiner Bund Koriander
3 gehäufte El Ghee (indisches Butterschmalz, "Butaris" geht aber auch)
100 ml Wasser
4 Lorbeerblätter
200 ml Schlagsahne

Zubereitung

Die Hähnchenbrustfilets unter fließend kaltem Wasser abwaschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, evtl. Sehnen, Federkiele entfernen.

Die Zwiebeln schälen, fein würfeln.

Knoblauchzehen schälen, mit der Knoblauchpresse zerdrücken.

Ingwer schälen, möglichst fein zerhacken.

Saure Sahne und das Tomatenmark in eine Schüssel geben, Knoblauch, Ingwer, Garam Masala, gemahlene Koriander, Chilipulver, Schwarzkümmel, Salz, Kardamomkapseln und Pfeffer dazufügen und alles gut verrühren. Dann die Hähnchenbrustfilets unter diese Mischung heben.

Die Chilischoten halbieren, die Kerne entfernen und in feine Ringe schneiden.

Die Korianderblättchen abzupfen, die Hälfte der Blättchen fein zerhacken.

In einem Wok oder einer beschichteten Pfanne mit hohem Rand das Ghee heiß werden lassen, die Zwiebelwürfel darin goldbraun anbraten.

Die Filets samt Würzmischung zu den Zwiebeln geben, bei hoher Hitze unter ständigem Rühren knapp 8 Minuten lang rundum anbraten, dann das Wasser und die Lorbeerblätter hinzufügen, die Hitze reduzieren und ca. 30 Minuten lang köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Die Sahne und den gehackten Koriander unterrühren, weitere 10 - 15 Minuten lang köcheln lassen, ggfs. mit Salz, Pfeffer, Chilipulver abschmecken.

Vor dem Servieren mit den zerkleinerten Chilischoten und den Korianderblättchen bestreuen.

Dazu gehört natürlich Reis, und als "gemüsige" Beilage kann ich wärmstens "*Gurken-Tomaten-Joghurt*" (www.anagoria.de/rezepte/rez0056.html) - ebenfalls echt indisch! - empfehlen.