

# Hähnchen-Curry mit Kokosnuss (Curry-Grundrezept)

2006-10-28 21:24:16

Currygerichte sind das Herz der indischen und indonesischen Küche und auch in vielen anderen Ländern (z. B. in der Karibik) typisch. Die Zubereitung ist prinzipiell immer sehr ähnlich. Das folgende Grundrezept verwendet Hähnchenfilet, kann aber genauso gut mit Fisch oder Gemüse zubereitet werden. Auch bei der Wahl der Gewürze hat man im Prinzip freie Hand. Nur eines gehört bestimmt nicht ins selbstgemachte Curry: Curry-Pulver aus dem Supermarkt. Statt dessen verwendet man individuell zusammen gestellte Gewürzmischungen (sog. » Masalas, für Hähnchengerichte meist Garam Masala), die man gut auch in etwas größeren Mengen auf Vorrat zubereiten kann. Für die nachfolgende einfache Variante verwende ich nur relativ wenige Gewürze, sodass man einfach nachkochen kann (alle sollten in guten Supermärkten oder im Asia-Laden problemlos erhältlich sein). Originalrezepte benötigen ohne Weiteres zehn oder mehr Gewürzzutaten.



für 4 Personen:

300 g Hähnchenbrustfilet  
3 mittelgroßgroße helle Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Büchse Kokoscreme oder dicke Kokosmilch (400 ml)  
100 ml Geflügelfond  
Mango Chutney  
ein kleines Stück frischer Ingwer  
Kurkuma (Gelbwurz) als Pulver  
Koriander, ganz oder gemahlen  
Kardamom, ganz oder gemahlen  
ein Stück Zimtstange oder gemahlener Zimt  
einige Pfefferkörner  
weitere Gewürze nach Belieben, z. B. Fenchelsamen, Kreuzkümmel, Chili ...  
Butterschmalz oder Ghee

Thailändischer Duftreis und/oder indisches Brot (Naan, Roti, Papadams ...)

1| Das Hähnchenbrustfilet unter kaltem Wasser kurz abspülen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und ggf. säubern. In mundgerechte, nicht zu kleine Stücke schneiden. 2 EL der Kokosmilch mit 1 TL Gelbwurz verrühren und damit die Hähnchenstücke marinieren; 30 Min. ziehen lassen.

2| Inzwischen die Gewürzmischung zubereiten: Ganze Gewürze (z. B. Kardamom, Pfeffer und Koriander, auch die in kleine Stücke gebrochene Zimtstange) im Mörser fein zermahlen. Mit den gemahlene Gewürzen (z. B. Gelbwurz, Ingwerpulver) vermischen. Mit Ausnahme vom Zimt, der etwas reichlicher verwendet wird, können die Gewürze in etwa in gleichen Anteilen in die Mischung eingearbeitet werden.

# Vogels Küche

Hähnchen-Curry mit Kokosnuss (Curry-Grundrezept)

Scharfe Zutaten (Pfeffer und ggf. Chili) eher zurückhaltend verwenden.

3| Knoblauch pressen, 1 bis 2 cm vom frischen Ingwer reiben oder sehr fein hacken und beides mit 1 bis 2 TL der Gewürzmischung zu einer Paste verrühren. Restliche Gewürzmischung zum Nachwürzen bereit halten. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln.

4| In einer großen, tiefen Pfanne 3 EL Butterschmalz oder Ghee erhitzen und die Zwiebeln darin bei sehr schwacher Hitze unter häufigem Rühren in 10 bis 15 Min. goldgelb anschwitzen ohne sie zu sehr zu bräunen. Auf mittlere Hitze erhöhen und die Knoblauch-Ingwer-Gewürzpaste einrühren, ca. 1 Min. mitdünsten, dabei ständig rühren. Mit der Hühnerbrühe ablöschen, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten die Flüssigkeit einkochen.



5| Inzwischen den Duftreis nach Packungsangabe zubereiten (i.d.R. ca. 10 Min. kochen und weitere 10 Min. zugedeckt ruhen lassen).

6| Kokosmilch und mind 2 EL Mango Chutney in die Pfanne geben, einmal aufkochen und weitere 5 Minuten bei schwacher Hitze weiter köcheln lassen. Jetzt das marinierte Hähnchen zugeben und in etwa 5 Min. gar ziehen lassen. Das Curry kann jetzt nach Geschmack eher scharf mit weiterer Gewürzmischung, etwas Sambal Oelek oder Chili oder eher süß mit Mango Chutney abgeschmeckt werden. Falls das Curry jetzt noch etwas flüssig ist kann es angegedickt werden. Dazu einen Esslöffel Speisestärke in etwas Flüssigkeit (z. B. Hühnerbrühe) verquirlen und einrühren, kurz aufkochen lassen.

## Anrichten:

1 EL Butter unter den Reis rühren. Zusammen mit dem heißen Curry und etwas Sambal Oelek und Mango Chutney zum individuellen Nachwürzen bei Tisch servieren. Für ein typisch indisches Gericht sollte man dazu noch indisches Brot (Naan, Papadams) und einen Joghurt-Dip (Rajita) servieren. Für den Joghurt-Dip einen kleinen Becher Naturjoghurt mit etwas Zitronensaft, Salz, Kreuzkümmel und entweder geschälter und geraspelter grüner Gurke oder dem Fruchtfleisch einer gehäuteten und entkernten Tomate verrühren. Im Kühlschrank mind. 30 Minuten ziehen lassen und vor dem Servieren nochmals mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.



## Tipps:

Für die Curryzubereitung kein Olivenöl verwenden. Gut eignen sich Butterschmalz oder noch besser geklärte Butter (» Ghee).

Die Gewürze immer nur kurz mitdünsten, sodass sie ihr Aroma voll entfalten können ohne zu verbrennen. Wer keinen Mörser besitzt, kann die Gewürzmischung auch in der Küchenmaschine herstellen; darauf achten, dass die Mischung nicht zu fein gemahlen wird.

Übrig gebliebene Gewürzmischung aus trockenen Gewürzen (ohne frischen Knoblauch, Ingwer) kann man

# Vogels Küche

Hühnchen-Curry mit Kokosnuss (Curry-Grundrezept)

in einer kleinen Büchse gut verschlossen und kühl gestellt längere Zeit aufbewahren. So lassen sich auch leicht mehrere » Masalas für z. B. Hühnchen- und Fischcurry auf Vorrat herstellen.

