

Kichererbsen-Curry mit Huhn & Kokosnuss

2006-11-10 23:21:43

Diese Aromatische Curry-Variante mit Kichererbsen, gelben Linsen und Kartoffeln in milder Kokosnuss-Sauce kann nach Belieben variiert werden. Statt – wie hier vorgestellt – Hähnchenfleisch zu verwenden, kann man durch Erhöhen der Gemüseanteile und Zugabe von z. B. Minimaiskolben oder Okraschoten ein tolles Gemüse-Curry zubereiten. Die Gewürzmischung (» Masala, siehe Grundrezept Curry) wird wie immer frisch hergestellt und stellt jedes käufliche “Curry-Pulver” in den Schatten.



Zutaten für 3 bis 4 Personen:

- ca. 400 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Dose Kokoscreme (400ml)
oder dicke Kokosmilch
- ca. 2 cm frischer Ingwer
- 100 g ungesalzene Cashew-Kerne (naturbelassen)
- 25 g gelbe Linsen
- 50 g frische grüne Bohnen (oder TK-Ware)
- ca. 125 g Kichererbsen
($\frac{1}{2}$ Dose nach Abtropfen)
- 2 mittelgroße festkochende Kartoffeln
- 2 weiße Zwiebeln
- 1 bis 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Sweet Mango Chutney
- eine Messerspitze Safranfäden
- eine Messerspitze Piment
- $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma (Gelbwurz)
- 1 TL Zimt (am besten frisch gemahlen)
- $\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen (ganz)
- $\frac{1}{2}$ TL Fenchelsaat (ganz)
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 2 Gewürznelken
- Sambal Oelek
- Butterschmalz (oder » Ghee)

Beilagen: Jasmin-Duftreis und/oder
indisches Brot (z. B. Naan)

1| Die Gewürze (Safran, Kurkuma, Zimt, Koriander- und Fenchelsaat, Muskatnuss, Piment und Nelken) im Mörser zerreiben. Hähnchenbrust abspülen, gut trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. In 50 ml Kokosmilch und $\frac{1}{2}$ TL der Würzmischung mind. eine halbe Stunde im Kühlschrank marinieren.

| Zwiebeln und Knoblauch von Hand sehr fein hacken oder im Blitzhacker verarbeiten. Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett hellgelb rösten, abkühlen lassen und zusammen mit dem geschälten Ingwer und etwas Kokosmilch im Mixer zu einer Paste verarbeiten. Bohnen in mundgerechte

Vogels Küche

Kichererbsen-Curry mit Huhn & Kokosnuss

Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser zwei Minuten blanchieren. Anschließend kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Die Kichererbsen kurz abspülen und ebenfalls gut abtropfen lassen. Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen bis sie fast gar aber noch fest sind. Abkühlen lassen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.

3| In einem Wok oder einer großen Sauteuse bzw. Pfanne, für die es einen Deckel gibt, 2 EL Butterschmalz oder die selbe Menge Ghee erhitzen. Zwiebel-Knoblauchmischung darin bei schwacher Hitze mind. 10 Minuten sanft goldbraun anschwitzen (aber nicht zu dunkel werden lassen). 1 bis 1 ½ TL der Gewürzmischung darüber geben und max. 1 Minute mitrösten. Die Cashew-Ingwer-Paste dazugeben, ebenfalls 1 Minute mitschwitzen. Dann die restliche Kokoscreme bzw. -milch zugeben etwa 50 ml Wasser zugeben. Gut durchrühren und einmal aufkochen lassen. Hähnchenbrust samt Marinade zugeben, die Linsen und die Bohnen ebenfalls dazu geben. Bei geschlossenem Deckel unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen. Jetzt die Kartoffeln und die Kichererbsen sowie 1 EL Mango Chutney zugeben und weitere 5 Minuten leise köcheln lassen.

4| Das Curry mit einer Messerspitze Sambal Oelek sowie nach Bedarf etwas Mango Chutney oder dem Rest der Gewürzmischung abschmecken. Servieren mit Jasmin-Duftreis, indischem Fladenbrot (z. B. Naan) und eventuell einem Joghurt-Dip (Rajita).