

Betty Bossi

Chicken-Curry (Murgh Kari)

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Schmoren: ca. 40 Min.

1,2 kg gemischte Pouletstücke
(10-12 Stück), ohne Haut

Bratbutter zum Anbraten
1 Teelöffel Salz

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 Teelöffel frischer Ingwer,
fein gerieben

1 Teelöffel Korianderpulver

1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver

1 Teelöffel Kurkuma (Gelbwurz)

1 Teelöffel gemahlener schwarzer
Pfeffer

1 Messerspitze Chilipulver

2 Esslöffel Curry (z. B. Madras)

1 dl Weisswein

1 dl Hühnerbouillon

200 g Tomaten, geschält, entkernt,
in Würfeli

180 g Joghurt nature

Die Pouletstücke mit Haushaltpapier trockentupfen. Portionenweise in einem Brattopf in der heißen Bratbutter ca. 4 Min. anbraten, herausnehmen, salzen. Hitze reduzieren, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer unter gelegentlichem Rühren in derselben Pfanne ca. 7 Min. braten, bis die Zwiebel weich und goldbraun ist. Gewürze beigeben, bei kleinerer Hitze 1 Min. dämpfen. Weisswein dazugießen, fast vollständig einkochen. Bouillon, Tomaten und Joghurt beigeben, gut mischen. Poulet in die Pfanne zurückgeben, alles aufkochen, dabei die Stücke wenden, bis sie gleichmäßig mit der Sauce überzogen sind. Zugedeckt bei kleinerer Hitze ca. 40 Min. schmoren.

GARNITUR

1 Baby-Ananas, geschält,
in Schnitzen

1 Esslöffel Butter oder Margarine

wenig Curry

1 Teelöffel Garam Masala
(siehe kleines Bild)

Ananas-Schnitze in einer beschichteten Bratpfanne in der warmen Butter oder Margarine goldgelb braten. Curry darüber streuen.

SERVIEREN: Chicken-Curry auf einer vorgewärmten Platte anrichten, garnieren, Garam Masala darüber streuen.

TIPP: statt frische Tomaten 1 Dose gehackte Tomaten (ca. 200 g) verwenden.

DAZU PASSEN: Basmatireis, Chutneys.



Garam Masala ist eine Gewürzmischung aus verschiedenen gerösteten und gemahlenen Gewürzen, die über das angerichtete Gericht gestreut oder erst am Ende der Kochzeit beigegeben wird; sie ist bei Grossverteilern und in asiatischen Spezialitätenläden erhältlich

