Hühnchen-Madras
Murgh Madras

Herkunft: Indien
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 45 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

600 g Hähnchenbrustfilets
200 g Tomate(n)
50 ml Wasser heiß
6 EL Öl
5 Zwiebel(n)
2 cm Ingwer
3 Zehen(n) Knoblauch
2 TL Tomatenmark
2 TL Madras Chilipulver
1 ½ TL Kurkuma gemahlen
2 Zitrone(n) ausgepresst
400 ml Wasser
2 TL Garam Masala

Hühnchen-Madras

Vorbereitung

Das Hühnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in 20 - 24 Stücke schneiden. Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Die Tomaten und heißes Wasser in einen Topf geben, zugedeckt auf niedriger Hitze weich kochen. Die Tomaten abkühlen, in einen Mixer geben, pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Tomatensauce beiseite stellen, Kerne und Schalen wegwerfen.

Zubereitung

In einem großen schweren Topf das Öl erhitzen, Zwiebeln und Hühnchenstücke zufügen, unter Rühren anbraten, bis die Zwiebeln goldbraun sind. Den Ingwer, Knoblauch und Tomatenmark hinein geben, umrühren und zugedeckt auf niedriger Hitze ca. 3 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Zuletzt die Gewürze, den Zitronensaft, und die Tomatensauce und das Wasser zugeben, umrühren und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, umrühren und zugedeckt noch ca. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Mit Garam Masala bestreut servieren.

© 2024 coquina.de