Hühnchen-Bhuna
Murgh Bhuna

Herkunft: Indien
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

5 cm Ingwer
3 Zehen(n) Knoblauch
4 EL Wasser
600 g Hähnchenbrustfilet
100 ml Sonnenblumenöl
½ TL Kreuzkümmelsamen
400 g Zwiebel(n)
½ TL Chilipulver
½ TL Kurkuma
1 ½ TL Salz
400 g Tomate(n)
100 ml Wasser heiß
1 TL Garam Masala

Hühnchen-Bhuna

Vorbereitung

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Den Ingwer und Knoblauch schälen. Den Ingwer in kleine Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch mit 4 Esslöffel Wasser im Mixer pürieren. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, dann die Haut abziehen und fein hacken.

Zubereitung

Das Hühnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Quadrate schneiden. Öl in einem Karhai oder Wok erhitzen. Kreuzkümmelsamen zugeben und kurz anbraten. Die Zwiebeln einstreuen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln goldbraun sind. Ingwer-Knoblauch-Mischung hinzufügen und ca. eine Minute anbraten, dabei ständig rühren. Das Chilipulver, Kurkumapulver und Salz einrühren. Dann die Hühnchenfleischstücke einlegen, alles gut mischen und bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten anbraten. Die Tomaten hinzufügen, umrühren, etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind. Gut aufpassen, dass nichts anbrennt. Wasser zugießen, zugedeckt sanft kochen lassen, bis das Fleisch gar ist. Ab und zu umrühren. Das Wasser soll verkocht sein. Garam Masala darüber streuen, heiß mit Roti servieren.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.

© 2024 coquina.de