Pfeffrige Hähnchenbrust-Pfanne
Koli erachi molagu

Dieses Gericht kommt aus Tamil Nadu, wo es anlässlich von Festen wie Diwali und zu anderen besonderen Gelegenheiten zubereitet wird. In manchen Dörfern dient es als Opfergabe. Durch die Kombination der Gewürze und reichlich scharfen Pfeffer unterscheidet es sich von anderen tamilischen Hähnchenfleischgerichten. Am besten genießt man es zusammen mit indischem Brot und einem kühlen Glas Bier.

Herkunft: Indien
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Hähnchenbrustfilet
3 EL Pflanzenöl
½ TL Senfkörner
10 Curryblätter
3 cm Ingwer
3 Zehen(n) Knoblauch
3 Chilischote(n)
2 Zwiebel(n)
2 Tomate(n)
1 Prise Pfeffer schwarz
Für die Würzpaste
1 EL Pflanzenöl
100 g Kokosraspel
2 Gewürznelke(n)
2 Kardamom, grün
1 Prise Pfeffer schwarz
1 cm Zimtstange
½ TL Cayennepfeffer
½ TL Kurkuma gemahlen
1 TL Koriander gemahlen



Pfeffrige Hähnchenbrust-Pfanne

Vorbereitung

Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden, den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und hacken. Die Chilischoten nach Geschmack von den Kernen befreien und in feine Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrust in 1 cm große Würfel schneiden, den Pfeffer in einem Mörser oder Gewürzmühle grob zerkleinern.

Zubereitung

© 2024 coquina.de

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Senfkörner hinzufügen. Wenn sie zu platzen beginnen, Curryblätter, Ingwer, Knoblauch und Chilischoten dazugeben und 3 Minuten braten. Die Zwiebeln hinzufügen und braten, bis sie goldbraun sind. Die Tomaten dazugeben und 1 Minute garen, dann sorgfältig die Würzpaste und etwas Salz untermischen.
Die Fleischwürfel und 250 ml Wasser hinzufügen. Den Topfinhalt zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Das Gericht heiß und mit schwarzem Pfeffer bestreut servieren.

© 2024 coquina.de