



## Punjabi-Hühnchen

### Punjabi Murgh

Dies ist ein einfaches aber pikantes Geflügelgericht aus dem Punjab, das sich in recht kurzer Zeit zubereiten lässt.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

450 g Hähnchenbrust

2 EL Öl

6 Zehen(n) Knoblauch

3 cm Ingwer

2 Chilischote(n) grün

1 Zwiebel(n) groß

1 Prise Salz

¼ TL Kurkuma

1 TL Chilipulver

1 Tomate(n) groß

1 EL Garam Masala

3 Zweig(e) Koriander zum Würzen

2 Zweig(e) Koriander zum Garnieren

#### Vorbereitung

Den Knoblauch, Ingwer und Zwiebel schälen und fein hacken. Die Chilischoten in sehr feine Ringe schneiden, je nach Geschmack die Kerne entfernen.

Den Koriander waschen und abtupfen, Korianderblätter von 2 bis 3 Zweigen abzupfen und fein hacken. Die Tomate überbrühen, dann die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Das Hähnchenfleisch in 2 cm große Würfel schneiden.

#### Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Ingwer hinzugeben, gut verrühren und anbraten, bis der rohe Geruch verschwindet. Die Chilischoten und Zwiebel hinzugeben, gut vermischen und 1 bis 2 Minuten anbraten. Salz, Kurkumapulver und rotes Chilipulver hinzugeben, gut verrühren und 1 Minute lang anbraten. Nun die Tomaten hinzufügen und gut verrühren und anbraten, bis die Tomaten weich und breiig sind. Das Hähnchenfleisch zugeben, umrühren und 3-4 Minuten kochen. 200 ml Wasser zugeben, umrühren und 10-12 Minuten zugedeckt kochen lassen. Garam-Masala-Pulver und Korianderblätter hinzugeben, gut verrühren und 1 Minute kochen lassen.

In eine Servierschüssel umfüllen, mit Korianderzweigen garnieren und heiß servieren.