

Hähnchen 'Indori' mit buntem Gemüse und Fladenbrot

Für zwei Personen

Für die Sauce:

2 Tomaten	1 mittelgroße Zwiebel	1 Knolle Knoblauch
100 ml Joghurt	50 g Tomatenmark	1 Knolle Ingwer
Kardamom-Kapseln	2 cm Zimtstange	$\frac{1}{2}$ TL Kümmelsamen
1 TL gemahlener Kümmel	1 EL gemahlener Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma-Pulver	2 Nelken	1 Lorbeerblatt
1 EL Butter	20 ml neutrales Pflanzenöl	1 Prise Salz
$\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner		

Für das Hähnchen:

200 g Hähnchenbrust	100 ml Sahne
---------------------	--------------

Für das Gemüse:

1 kleiner Blumenkohl	1 Kartoffel	1 Tomate
50 g Erbsen (TK)	1 Knolle Ingwer, 3 cm	$\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmelsamen
$\frac{1}{4}$ TL Kurkuma	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Koriander	$\frac{1}{4}$ TL Chilli-Pulver
$\frac{1}{4}$ TL. Garam Masala	4 EL Pflanzenöl	Salz

Für das Fladenbrot:

100 g Weizenmehl (1050)	1 Prise Salz	2 EL Pflanzenöl
50 ml Öl		

Für die Garnitur:

2 Zweige Koriander

Für die Sauce:

Knoblauch abziehen, zerdrücken und mit etwas Öl eine Paste herstellen. Ingwer schälen, durch die Knoblauchpresse geben und mit etwas Öl ebenfalls zu einer Paste verarbeiten. Butter und 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. $\frac{1}{2}$ TL Kümmelsamen, Nelken, Pfefferkörner, Zimtstange, das Lorbeerblatt und die Kardamom-Kapseln in den Topf geben und kurz in etwas Butter anbraten. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und dazugeben.

1 EL des Ingwers- und 1 EL der Knoblauchpaste hinzufügen und umrühren. Koriander, 1 TL gemahlener Kümmel, Chilipulver und Kurkuma- Pulver zugeben und alles gut vermengen.

Die Tomaten kleinschneiden und mit Tomatenmark und Joghurt zu der Masse geben. So lange braten, bis sich das Öl von der Masse trennt.

Für das Hähnchen:

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Hähnchenfleisch klein schneiden, in die Sauce geben und unter starkem Rühren ca. 6 Minuten garen. 50 ml Wasser dazugeben und danach etwa 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Je nach Geschmack mit Sahne verfeinern.

Für das Gemüse:

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln schälen, kleinschneiden und im Öl kurz braten. Kartoffeln wieder aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.

Den Blumenkohl waschen und die Röschen abtrennen. In den Topf geben und auch etwa 2 Minuten kurz anbraten. Den Blumenkohl ebenfalls aus dem Topf nehmen.

Den Kümmel hineingeben und kurz braten, den Ingwer dazugeben, ebenso wie den Kurkuma, Koriander, Garam Masala, Chilli-Pulver und eine Prise Salz.

Die Tomate kleinschneiden, dazugeben und kurz umrühren. Blumenkohl, Kartoffel und Erbsen in den Topf geben und das Gemüse weitere 3-5 Minuten anbraten.

Für das Fladenbrot:

Weizenmehl, Salz, 1 EL Öl und etwas Wasser zu einem geschmeidigen Teig kneten. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu kleinen runden Fladen ausrollen.

Auf diesen Fladen 2-3 Tropfen Öl verteilen und den Teig zu einem Viereck falten. Anschließend den Teig nochmals ausrollen. Eine Pfanne erhitzen, die Fladen nacheinander hineinlegen, Öl darüber streichen und von beiden Seiten ca. 2 Minute braten. Warm servieren.

Für die Garnitur:

Das Hähnchen 'Indori' mit dem Fladenbrot auf Tellern anrichten, mit Koriander garnieren und servieren.

Catherine Steuber am 10. pril 2017