

Hähnchen-Curry mit Fladenbrot und Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für die Currypaste:

1 EL Kurkumapulver	1 EL Koriandersamenpulver	1 EL Kuminpulver
1 EL Senfpulver	1 EL Bockshornskleepulver	1 EL Fenchelsamenpulver
$\frac{1}{2}$ EL Zimtpulver	1 EL Kardamompulver	$\frac{1}{2}$ EL Nelkenpulver
$\frac{1}{2}$ EL rotes Chilipulver	$\frac{1}{2}$ EL schwarzer Pfeffer	Öl

Für das Hähnchen-Curry:

600 g Hähnchenbrustfilet	4 mehligk. Kartoffeln	2 Tomaten
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer
5 frische Curry Blätter	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 kleines Bund Schnittlauch	Öl	Sonnenblumenöl, Salz

Für das Fladenbrot:

200 g Weizenmehl, 405	1 EL Neutrales Öl	Salz
-----------------------	-------------------	------

Für den Tomatensalat:

4 Rispen-Tomaten	1 Zwiebel	1 rote Chilischote
1 Limette, Saft	1 Bund Koriander	50 ml Olivenöl
1 TL Zucker	Salz	

Für die Currypaste: Alle Gewürze vermischen und mit etwas Wasser vermengen. In einer Pfanne mit Öl eine Minute anbraten.

Für das Hähnchen-Curry: Hähnchenfleisch säubern und ggf. parieren. Fleisch in Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Tomaten waschen, trockentupfen und anschließend würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Curryblätter hinzugeben und für ca. 1 Minute braten. Anschließend Zwiebeln hinzugeben und mit Salz würzen. Hitzezufuhr reduzieren. Wenn die Zwiebeln glasig sind, Knoblauch und Ingwer hinzugeben und für eine Minute mitbraten. Tomaten ebenfalls hinzugeben, schwenken und anschließend die Gewürzpaste von oben hinzugeben und kurz anschwitzen.

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln in heißem Fett frittieren. Herausheben und abtropfen lassen.

Hähnchen und Kartoffeln nun mit in die Pfanne geben, kurz anbraten und nach und nach mit warmen Wasser auffüllen. Einmal aufkochen lassen.

Thymian, Schnittlauch und Koriander waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Hähnchen-Curry mit Salz abschmecken und mit frischen Kräutern garnieren.

Für das Fladenbrot: Mehl mit etwas Wasser (nach Gefühl), Öl und Salz miteinander vermengen und zu einem Teig verarbeiten. Kleine Bällchen formen und diese mit einem Nudelholz ausrollen, etwas Öl auf den Teig geben und zu kleinen 2 mm dicken Fladenbroten formen. Fladenbrote in einer Pfanne mit oder ohne Öl von beiden Seiten 30 Sekunden backen.

Für den Tomatensalat: Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und ebenfalls fein würfeln. Limettensaft auspressen und auffangen. Koriander waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Chili waschen, trockentupfen und fein schneiden. Aus Olivenöl, Limettensaft, Salz und Zucker ein Dressing herstellen und mit den geschnittenen Zutaten vermengen.

Keshav Greedhur am 15. Januar 2024