

Würziges klebriges Hähnchen

Für 4 Personen:

3 frische rote Chilis	2 Zwiebeln	4 Knoblauchzehen
4 große Pflaumentomaten	1 Bund frischer koriander	4 Hähnchenkeulen
Olivener Öl	2 TL Garam Masala	1 EL getrocknete Curryblätter
1 EL Senfkörner	2 EL Weinessig	fettfreier Naturjoghurt

Die Chilis halbieren (entseed, wenn Sie möchten), die Zwiebeln schälen und fein in Scheiben schneiden, dann den Knoblauch schälen und zerdrücken. Die Pflaumentomaten vierteln und die Korianderblätter pflücken.

Reiben Sie die Hühnerkeulen mit einem Spritzer Öl und dem Garam Masala ein und geben Sie sie dann in eine große antihaftfreie ofenfeste Pfanne.

Fügen Sie einen weiteren Spritzer Öl hinzu und braten Sie das Huhn bei mittlerer Hitze für 10 bis 15 Minuten oder bis es schön und dunkelgold ist. Seien Sie mutig und lassen Sie es wirklich schön und dunkel werden - es wird einen solchen Unterschied für das Endergebnis machen, wenn Sie es in dieser Phase richtig machen. Überschüssiges Fett abtropfen lassen.

An dieser Stelle den Ofen auf 180°C/350°F/Gas 4 vorheizen.

Als nächstes die Curryblätter, Senfkörner, Chilis, Zwiebeln und Knoblauch zum Huhn geben. Kochen Sie unter öftem Rühren für 5 Minuten, dann fügen Sie die Tomaten und weiß weinessige hinzu.

Die Pfanne in den Ofen geben. Kochen Sie unbedeckt für 50 Minuten oder bis das Huhn durchgegart ist und vom Knochen fällt.

Die Pfanne auf das Kochfeld geben und die Flüssigkeit bis zum Kleben reduzieren. Mit den Korianderblättern bestreuen und mit dem kühlenden Joghurt servieren. Köstlich zu Reis oder Couscous und einem knackigen, erfrischenden Salat.

Jamie Oliver am 30. Oktober 2021