

Indian-Butter-Chicken mit Gemüse-Reis

Für 4 Portionen

4 Hähnchenkeulen	1 EL Butterschmalz	1 TL Paprikapulver, edelsüß
2 TL Chilipulver	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Schwarzkümmel
1 TL Garam Masala	50 ml Wasser	250 g Joghurt, natur
1 EL Limettensaft	1 EL Ingwer	1 EL Kurkuma

Für die Soße:

2 Zwiebeln	1 EL Butterschmalz	10 Kirschtomaten
$\frac{1}{2}$ Chilischote	1 TL Knoblauch	1 TL Ingwer
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	1 TL Zitronen-Abrieb	1 Prise Kreuzkümmel
1 Prise Zimt	1 Prise Paprikapulver	1 TL Honig
250 g Sahne	Salz	$\frac{1}{2}$ TL Zitronenabrieb

Für den Gemüsereis:

$\frac{1}{2}$ rote Paprika	1 Möhre	1 TL Butterschmalz
200 g Basmatireis	Salz	100 g grüne Erbsen
2 Stl. glatte Petersilie		

Haut von den Hähnchenkeulen abziehen und abgedeckt beiseitestellen.

Fleisch von den Schenkelknochen lösen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Hände und Arbeitsfläche sowie das Messer danach gut mit heißem Wasser und Seife reinigen.

Tipp:

Aus den Knochen, den Fleischresten mit Suppengemüse eine Geflügelbrühe kochen. Die Gewürze ohne Fett in einer kleinen Pfanne einige Minuten anrösten, dann mit Wasser ablöschen und alles zu einer Paste verrühren.

Paste mit dem Joghurt mischen. Limettensaft, Ingwer und Kurkuma unterziehen.

Fleisch mit der Marinade mischen, abdecken und mindestens 3 Stunden, am besten aber über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Für die Hähnchenhaut-Chips die Haut in einer Pfanne großflächig ausbreiten und bei mittlerer Hitze kross anbraten. Damit sie beim Braten schön platt bleiben, ein Stück Backpapier obenauf legen und mit einem hitzefesten Gefäß z.B. einem Topf beschweren. Hühnerhaut nach 10 Minuten wenden und mit Salz würzen. Weitere 10 Minuten krossbraten.

Für die Soße:

Die Zwiebeln schälen, grob kleinschneiden und in Butterschmalz anschwitzen.

Chili in Ringe sowie Tomaten in Viertel schneiden und zu den Zwiebeln geben.

Alle Gewürze hinzufügen, gut unterrühren und 10 Minuten bei wenig Hitze schmoren lassen. Gelegentlich umrühren.

Vor dem Servieren:

Mariniertes Fleisch aus der Marinade nehmen, diese gut abstreichen. Geflügelstücke in einer Pfanne anbraten, die Marinade wird dabei nach einiger Zeit leicht kross.

Honig und Sahne zum Soßenansatz geben, alles unter Rühren aufkochen.

Soße im Standmixer (oder Pürierstab) pürieren und zu den gebratenen Hähnchenstücken

in die Pfanne geben. Gut vermischen und mit Salz abschmecken.

Für den Gemüsereis:

Paprika waschen, Möhre schälen und beides in kleine Würfel schneiden.

In etwas Ghee in einer Pfanne anschwitzen, dann den gegarten Reis und Salz hinzufügen und alles gut mischen und etwas braten lassen.

Die doppelte Menge an Wasser hinzufügen, Reis einmal aufkochen und dann bei geschlossenem Deckel 10 Minuten gar ziehen lassen.

Erbsen und gewaschene und gehackte Petersilie unterziehen.

Anrichten:

Fleisch mit Soße und Reis in tiefen Tellern anrichten.

Die Hähnchenhauthips etwas kleinschneiden obenauf drapieren.

Info:

Garam Masala ist in Indien eine traditionelle Gewürzmischung, jede Familie hat ein eigenes Rezept so sagt man. Z.B. Koriandersamen, gemahlene Muskatblüte, Kardamom, Gewürznelken und Zimt gehören hinein.

Björn Freitag am 24. Oktober 2025