

Hühner-Curry mit Kardamom

Für vier Personen:

500 g Hühnerbrust ohne Haut	250 g Jogurt	4 EL Rapsöl
3 EL gemahl. Kardamom	1 EL Currypulver	1 TL gemahl. Koriandersamen
1 TL Chiliflocken	1 TL Zitronen-Abrieb	100 g Cashewkerne
Salz, Pfeffer		

Die Hühnerbrüste in etwa 2 mal 3 Zentimeter große Würfel schneiden, trockentupfen und im heißen Öl in einer großen Pfanne von allen Seiten gut anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Die Gewürze, ohne die Zitronenschale, zusammen mit den Cashewkernen in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze einige Minuten lang anrösten.

Die Hühnerstückchen wieder in die Pfanne geben, nach etwa 3 Minuten den Jogurt und die geriebene Zitronenschale hinzufügen. Etwa 5 Minuten erhitzen, dabei alles gut umrühren.

Abschmecken mit Salz, schwarzem Pfeffer und - um die leicht säuerliche Geschmackskomponente abzurunden - eventuell mit etwas Zitronensaft.

Tipps:

Für eigene Currymischungen: Gewürze immer ganz kaufen. In einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie Farbe bekommen und duften. Abkühlen lassen und mahlen.

Garam Masala selbst gemacht: 10 grüne und 5 schwarze Kardamomkapseln im Mörser zerstoßen, mit 2 EL Kreuzkümmelsamen, je 1 EL schwarzen Pfefferkörnern und Koriandersamen, 8 Gewürznelken, getrockneten Zimtblättern und 4 Zimtstangen anrösten. Alles fein mahlen, am Ende eine halbe Muskatnuss unterreiben.

test April 2010