



Curryhuhn in Joghurt-Marinade mit Chapatis

Anleitung

Chapatis

Zuerst die Zutaten verkneten, in eine Teigrolle formen und einige Minuten stehen lassen. Danach den Teig in acht bis zehn gleich große Stücke teilen und auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Dabei immer nur eine Chapati unmittelbar vor dem Backen ausrollen, damit der Teig nicht austrocknet. Für kreisrunde Chapatis eine Untertasse oder einen kleinen Teller auf den Teig legen und überstehende Teigränder wegschneiden. Nun die Chapatis in einer beschichteten Pfanne ohne Fett auf beiden Seiten braun braten.

Curryhuhn

Die Hühnerfilets abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Anschließend 3 EL Joghurt, 10 g des gehackten Ingwers, gehackte Knoblauchzehe, Chilipulver, Koriander und Curry in einer Schüssel verrühren, Hühnerwürfel dazugeben und gut vermischen. Dann zugedeckt im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen. Nun die Zwiebeln schälen und in breite Streifen schneiden. Jetzt das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln mit dem Ingwer darin drei bis vier Minuten anbraten. Dann die Hühnerwürfel dazugeben und zwei bis drei Minuten weiterbraten. Im Anschluss die Dosenparadeiser beimengen und mit dem Wasser einmal aufkochen lassen. Zugedeckt zehn bis 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Jetzt die Joghurt-Crème fraîche-Mehl-Mischung dazugeben, umrühren und nochmals aufkochen lassen. Am Ende mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Benötigte Zutaten

Chapatis	
150 g	Joghurt
200 g	Weizenvollkornmehl
4 EL	Rapsöl
1 Prise	Salz
1 Msp.	Kardamon gemahlen

Nährwerte pro Portion

11 g Fett 11 EW 7 Kohlenhydrate 188 kcal 1.4 BE



Curryhuhn

3 EL	Joghurt
300 g	Hühnerfilet
50 g	frische Ingwerwurzel gehackt
1 Zehe	Knoblauch
1/2 TL	Chilipulver
1 Msp.	Koriander getrocknet
2 TL	Curry
3	rote Zwiebel klein
1 EL	Rapsöl
240 g	Dosenparadeiser geschält
125 ml	Wasser
1 EL	Joghurt
1 TL	Crème fraîche
1 TL	Mehl
1 Prise	Salz, Pfeffer
	Chilipulver



Ein Rezept der:
AMA Marketing