



Benötigte Zutaten

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

Curryhuhn in Joghurt-Marinade

Curryhuhn in Joghurt-Marinade gehört zu den aromatischsten Arten, Hühnerfleisch zuzubereiten. Wer Huhn mit Joghurt marinieren möchte, nutzt dabei einen natürlichen Effekt: Die Milchsäure im Joghurt macht die Fleischfasern zart, während die cremige Konsistenz dafür sorgt, dass Gewürze wie Curry, Ingwer und Koriander gleichmäßig am Fleisch haften. Über Nacht im Kühlschrank ziehen die Aromen tief ins Hühnerfilet ein. Angebraten und mit Dosenparadeisern zu einer würzigen Sauce geköchelt, wird das Curryhuhn zusammen mit selbstgemachten Chapatis serviert. Eine Hähnchen-Marinade mit Joghurt und Curry, die mit wenigen Zutaten auskommt und trotzdem vielschichtig schmeckt.

Anleitung

Chapatis:

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

Curryhuhn:

6. Die Hühnerfilets abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.



Curryhuhn

3 EL	Premium Naturjogurt
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	Premium Naturjogurt
1 TL	Crème fraîche
1 TL	Mehl
1 Prise	Salz, Pfeffer
	Chilipulver

7. Anschließend 3 EL Joghurt, 10 g des gehackten Ingwers, gehackte Knoblauchzehe, Chilipulver, Koriander und Curry in einer Schüssel verrühren, Hühnerwürfel dazugeben und gut vermischen.

8. Dann zugedeckt im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen.

9. Nun die Zwiebeln schälen und in breite Streifen schneiden.

10. Jetzt das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln mit dem Ingwer darin drei bis vier Minuten anbraten.

11. Dann die Hühnerwürfel dazugeben und zwei bis drei Minuten weiterbraten.

12. Im Anschluss die Dosenparadeiser beimengen und mit dem Wasser einmal aufkochen lassen.

13. Zugedeckt zehn bis 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

14. Jetzt die Joghurt-Crème fraîche-Mehl-Mischung dazugeben, umrühren und nochmals aufkochen lassen.

15. Am Ende mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Tipps für das beste Curryhuhn in Joghurt-Marinade

Huhn in Joghurt einlegen: Wie lange ist ideal? Die Marinade entfaltet ihre volle Wirkung nach mindestens sechs Stunden, am besten über Nacht. Länger als 24 Stunden sollte das Fleisch allerdings nicht im Joghurt liegen, da die Milchsäure die Oberfläche dann zu stark aufweicht und die Textur faserig wird. Für das beste Ergebnis das Fleisch abends einlegen und am nächsten Tag zubereiten.

Schärfegrad anpassen: Die Menge an Chilipulver im Rezept ist moderat gehalten. Wer es kräftiger mag, kann zusätzlich eine frische Chilischote fein gehackt in die Sauce geben. Für eine mildere Variante das Chilipulver reduzieren und stattdessen etwas mehr Joghurt in die fertige Sauce einrühren, das bindet die Schärfe.

SalzburgMilch



Nährwerte pro Portion

11 g Fett 11 EW 7 Kohlenhydrate 188 kcal 1 BE



Ein Rezept der:
AMA Marketing