

SalzburgMilch



Curryhuhn in Joghurt-Marinade
mit Chapatis



Benötigte Zutaten

Für 8-10 Portionen

Chapatis	
Joghurt	150 g
Weizenvollkornmehl	200 g
Rapsöl	4 EL
Salz	1 Prise
Kardamon gemahlen	1 Msp.
Curryhuhn	
Joghurt	3 EL
Hühnerfilet	300 g
frische Ingwerwurzel gehackt	50 g
Knoblauch	1 Zehe
Chilipulver	1/2 TL
Koriander getrocknet	1 Msp.
Curry	2 TL
rote Zwiebel klein	3
Rapsöl	1 EL
Dosenparadeiser geschält	240 g
Wasser	125 ml
Joghurt	1 EL
Crème fraîche	1 TL
Mehl	1 TL
Salz, Pfeffer	1 Prise
Chilipulver	

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.

Nährwerte pro Portion

11 g Fett 11 EW 7 Kohlenhydrate 188 kcal 1.4 BE



Ein Rezept der:
AMA Marketing