



Butter Chicken

Zutaten (für vier Portionen):

Marinade

150 ml Joghurt
Kurkuma
Cayennepfeffer
Zimt
Nelken, gemahlen
Ingwer
2 Zehen Knoblauch

Sauce

2 rote Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
Koriandersamen
Kreuzkümmel
1-2 Chilis
1 EL Tomatenmark
1 Dose stückige Tomaten (etwa 400 g)
50 ml Sahne
Koriander

Sowie

500 g Hähnchenbrust
200 g Basmatireis
Öl und Butter zum Braten
Kurkuma
Salz

Zubereitung (15 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Den Joghurt zusammen mit Kurkuma, Cayennepfeffer, Zimt und Nelken in eine große Schale geben. Ingwer sowie Knoblauch fein hineinreiben und gut vermischen. Die Hähnchenbrust in mundgerechte Würfel schneiden und in diese Marinade einlegen. Für einige Stunden oder besser über Nacht abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Reis anschwitzen und etwas Kurkuma sowie Salz dazugeben, bevor mit der doppelten Menge Wasser aufgefüllt wird. Aufkochen lassen, dann den Deckel in ein Geschirrhandtuch schlagen und den Reis bei geschlossenem Deckel auf niedriger Flamme etwa 20 Minuten quellen lassen.

In einem weiteren Topf in Segmente geschnittene Zwiebel in Butter anschwitzen. Den Knoblauch fein hineinreiben und mitbraten, ebenso Koriandersamen, Kreuzkümmel und in Ringe geschnittene Chili. Dann das Tomatenmark hineingeben, bevor mit stückigen Tomaten aufgefüllt wird. Mit Salz und Sahne verfeinern, bevor die Sauce leicht köcheln gelassen wird.

Das eingelegte Hähnchen nun der Marinade entnehmen und mit ausreichend Platz auf ein Backblech geben. In den auf höchster Temperatur vorgeheizten Backofen geben und das Hähnchen für einige Minuten im Backofen bräunen.

Kurz vor dem Anrichten die Sauce noch mit grob geschnittenem Koriander verfeinern, das Hähnchen hineingeben und mit der Sauce ummanteln. Zusammen mit dem Reis servieren.

Nährwerte pro Portion:

508 kcal – 17 g Fett – 37 g Eiweiß – 52 g Kohlenhydrate