

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. Juli 2026 ▪**
Tagesmotto „Internationale Klassiker“ mit Robin Pietsch



Chiara Soujon

Indien: Butter Chicken mit Kurkuma-Reis und Raita

Zutaten für zwei Personen

Für das Butter Chicken:

300 g Hähnchenbrustfilet
 2 Knoblauchzehen
 ½ Zitrone, Saft
 2 EL Naturjoghurt
 1 EL Olivenöl
 ¼ TL Chilipulver
 1 Prise Zimt
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 ½ TL gemahlener Koriander
 1 Messerspitze Kurkuma
 1 Prise gemahlener Macis
 1 Prise gemahlene Nelken
 1 Prise gemahlener Kardamom
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein pressen. Alle Zutaten in einer Schüssel gründlich vermengen und die Hähnchenstücke darin marinieren. Marinade mindestens 30 Minuten ziehen lassen, idealerweise mehrere Stunden oder über Nacht im Kühlschrank. In einer Pfanne das marinierte Hähnchenfleisch scharf anbraten, bis es rundum Farbe angenommen hat.

Für die Butter-Chicken-Sauce:

1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 2-3 cm Ingwer
 100 ml Sahne
 60 g Butter
 300 g passierte Tomaten
 30 ml neutrales Pflanzenöl
 60 g Cashewkerne
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 ½ TL gemahlener Koriander
 1 Prise gemahlener Macis
 1 Prise gemahlener Nelken
 1 Prise gemahlener Kardamom
 ¼ TL Chilipulver
 ¼ TL gemahlener Kurkuma
 ¼ TL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Zwiebel grob hacken, Knoblauch und Ingwer fein reiben.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze glasig anbraten. Butter, Knoblauch, Ingwer und Cashewkerne hinzufügen und kurz mit braten. Mit passierten Tomaten ablöschen. Zucker sowie alle Gewürze einrühren und die Sauce einmal aufkochen lassen.

Anschließend die Hitze reduzieren und die Sauce etwa 5 Minuten sanft köcheln lassen. Sauce fein pürieren, Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nochmals kurz aufkochen lassen. Das angebratene Fleisch in die Sauce geben und alles bei geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten sanft köcheln lassen, bis das Hähnchen gar ist.

Für den Kurkuma-Reis:

150 g Basmati
1 EL Butter
½ TL gemahlener Kurkuma
Salz, aus der Mühle

Basmati gründlich waschen, bis das Wasser klar abfließt. Butter in einem Topf erhitzen und Kurkuma darin kurz anrösten, bis er duftet. Basmati hinzufügen und unter Rühren kurz mitschwitzen. 300 ml Wasser sowie eine Prise Salz dazugeben und alles einmal aufkochen lassen. Anschließend den Reis bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel garen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen wurde und der Reis locker und weich ist.

Für die Raita:

¼ Salatgurke
2 Frühlingszwiebeln
½ Zitrone, Saft
150 g Naturjoghurt
1 Zweig Koriander
1 Zweig Minze
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlene Senfkörner
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Joghurt mit 1 Esslöffel Zitronensaft glatt verrühren. Gurke entkernen, fein reiben und gut ausdrücken beziehungsweise abtropfen lassen. Anschließend unter den Joghurt mischen. Frühlingszwiebeln, Koriander und Minze fein hacken und zusammen mit Kreuzkümmel und gemahlenen Senfkörnern unterrühren. Raita mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.