

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. September 2026** ▪
Tagesmotto „Nüsse & Kerne“ mit Mario Kotaska



Rainer Bernd Elpel

„Kaju Murgh Kari“: Indisches Cashew-Hähnchencurry mit Parsi Pilau und gerösteten Nüssen

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 reife Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2-3 cm Ingwer
- 1 Zitrone, Saft
- 125 ml Joghurt
- 2 EL Ghee
- 125 g fein gemahlene Cashewkerne
- 1 EL Currypulver
- 2 TL Garam Masala
- ½ TL Chilipulver
- 1 TL Salz

Die Hähnchenbrustfilets in Portionsstücke zerlegen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. In einem großen Topf Ghee heiß werden lassen und unter gelegentlichem Rühren Zwiebeln, Knoblauch und 1 Teelöffel Ingwer bei niedriger Temperatur weich und goldgelb braten. Currypulver und Chilipulver zugeben und 1 Minute rühren. Tomaten schälen, entkernen und klein schneiden. Mit Salz dazu geben und alles zu einem Püree verkochen, dabei mit einem Holzlöffel rühren. Dann das Fleisch zugeben. Gut umrühren, damit es von allen Seiten mit der Gewürzmischung überzogen wird. Den Topf fest verschließen und bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten garen. Mit einem Holzlöffel alle 10 Minuten umrühren und dabei über den Topfboden schaben, um sicherzustellen, dass die Gewürze sich nicht festsetzen.

Garam Masala und Joghurt einrühren und 5 Minuten offen simmern. Zuletzt die Cashewkerne zugeben und kurz erhitzen. Mit Zitronensaft abschmecken.

Für den gewürzten Reis:

- 200 g Basmati
- 1 Orange, Abrieb
- 2 EL Ghee
- 2 EL Sultaninen
- 1 Kardamomkapsel
- 1 kleine Zimtstange
- 1 Nelke
- 0,25 g Safranpulver
- 1 ½ TL Salz
- 5 schwarze Pfefferkörner

Safran in 2 Esslöffel heißem Wasser einweichen.

Ghee in einem schweren Topf erhitzen und Kardamom, Zimt, Nelke und Pfefferkörner 2 Minuten vorsichtig darin braten. Reis zugeben und unter Rühren 2-3 Minuten mitrösten.

400 ml heißes Wasser, Salz, das eingeweichte Safranpulver samt der Einweichflüssigkeit und Orangenabrieb hinzufügen. Gut umrühren und schnell zum Kochen bringen, dann bei sehr schwacher Hitze und zugedeckt 20 Minuten garen lassen. Sultaninen über den Reis verteilen und weitere 5 Minuten garkochen.

Für die gerösteten Nüsse:

- 100 g Pistazien
- 100 g Cashewkerne
- 50 g Pinienkerne
- 2 EL Mandelblättchen

Pistazien, Cashews, Pinienkerne und Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Den Reis mit den gerösteten Nüssen bestreuen.

Für die Garnitur:

- 2 Zweige Koriander

Koriander hacken und das Curry mit gehacktem Koriander bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.