

Indisches Butter Chicken Curry mit Mango-Chutney



Zutaten (für 4 Portionen)

Für das marinierte Hähnchen

- 1 Knoblauchzehe
- 3 cm Ingwer
- 1/2 Limette
- 2 EL g Joghurt
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- 2 EL Garam Masala
- 1 TL Salz
- 800 g Hähnchenbrustfilets
- 2 EL Butter

Für das Chutney

- 1 reife Mango
- 3 Schalotten
- 1 Chilischote
- 1 Limette
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL brauner Zucker

- 50 ml Wasser
- Salz

Für die Soße

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 3 EL Butter
- 2 EL brauner Zucker
- 2 EL scharfes Currypulver
- 500 g stückige Tomaten
- Salz und Pfeffer
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Bund Koriander
- 200 g Sahne

Außerdem

- 250 g Basmatireis
- 500 ml Wasser
- Salz

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 127 kcal
- 7 g Eiweiß
- 5 g Fett
- 13 g Kohlenhydrate



Zeitaufwand: 1 Stunde 15 Minuten zzgl. 8 Stunden Kühlzeit

Zubereitung

1. Am Vortag für das marinierte Hähnchen Knoblauch und Ingwer schälen, beides fein würfeln. Limette auspressen und alles zusammen mit Joghurt sowie Gewürzen mischen. Hähnchenbrustfilets in Würfel schneiden und mit der Marinade vermengen. Abgedeckt über Nacht kalt stellen.
2. Am nächsten Tag für das Chutney Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Schalotten ebenfalls schälen und fein würfeln. Chili waschen, entkernen und hacken. Limette auspressen.
3. Öl in einem Topf erhitzen und Schalotte mit Chili darin anbraten. Mango zugeben, kurz mitdünsten und mit Zucker bestreuen, leicht karamellisieren lassen. Limettensaft, Wasser sowie Salz zugeben und alles aufkochen. Hitze reduzieren und Chutney leicht einkochen lassen, Topf vom Herd nehmen.
4. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
5. Das marinierte Fleisch in eine Auflaufform geben, mit Butterflocken belegen und im heißen Ofen ca. 25 Minuten garen.
6. Inzwischen für die Soße Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch und Ingwer fein reiben.
7. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Currypulver zugeben, kurz mitrösten und mit passierten Tomaten ablöschen. Soße mit Salz und Pfeffer würzen, einmal aufkochen und bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen.
8. Reis waschen und im Salzwasser aufkochen lassen. Hitze reduzieren und Reis 10-12 Minuten quellen lassen.
9. Limetten heiß waschen und in Spalten schneiden. Koriander waschen, trocken tupfen und die abgezupften Blättchen hacken. Sahne zur Soße geben und noch einmal kurz aufkochen lassen.
10. Hähnchen aus dem Ofen nehmen und in die Soße geben. Mit Reis anrichten und mit Koriander sowie Limettenspalten garnieren.

REISER RÄT

Wer kein fertiges Currypulver verwenden möchte, kann folgende Gewürze für eine selbst gemachte Mischung verwenden: 1/2 TL geräucher-tes Paprikapulver, 1 TL Cayennepfeffer, 1 TL Bockshornkleepulver, 1/2 TL Zimt, 1 Prise Nelkenpulver, 1/2 TL Kardamompulver, 1 TL Kreuzkümmelpulver, 1 TL Korianderpulver, 1/2 TL Kurkumapulver und etwas gemahlener schwarzer Pfeffer.

