



Samea will's wissen Konfirmanden-Aktion 2020 – Indien

Chicken Jalfrezi Hühner Curry Jalfrezi Art



Rezept für 4 Personen:

- 2 TL Pflanzliches Öl
- 250 g Joghurt natur
- 1 TL Rotweinessig
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, in feinen Scheibchen
- 1 TL Chilli-Gewürz
- 1 TL Garam Masala (optional)
- 3 TL gemahlener Kurkuma
- Salz
- 750 g Hühnerbrust, gewürfelt
- 400 g gehackte Tomaten
- 2 TL gemahlener Ingwer
- 3 TL gemahlener Cumin (Kreuzkümmel)
- 3 TL gemahlener Koriander
- 2 EL geschmolzene Butter
- Saft einer Zitrone

Zum Anrichten:

- Basmati-Reis
- 6 Chappatis (indische Fladen, Fertigpackung) oder Naan (indisches Brot)
- 2 Limonen, in Spalten geschnitten
- 2 Handvoll gehackte frische Korianderblätter
- 1-2 geschnittene Chilis

Zubereitung

1. Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden und mit Joghurt, etwas Salz und Chilipulver vermengen und für mindestens eine Stunde ruhen lassen.
2. Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch auf mittlerer Hitze darin für 4-5 Minuten anbraten, bis sie weich werden.
3. Chilli-Pulver, Kurkuma, Garam Masala in einem Topf vermengen, dann das Geflügelfleisch hinzugeben und solange vermengen, bis die Hähnchenteile gut mit Gewürzen ummantelt sind. Dann in die Pfanne geben und/oder im Topf für 10-15 Minuten braten, bis sie goldbraun und gut durch sind.
4. Tomaten mit Ingwer, Cumin, Korianderpulver in die Pfanne/den Topf geben und verrühren, dann die Hitze reduzieren. Die Pfanne oder den Topf abdecken und für 20-30 Minuten leicht köcheln lassen, dabei hin und wieder verrühren und ggf. immer wieder etwas Wasser hinzugeben, damit die Mischung nicht zu trocken wird.
5. Die Butter einrühren, Zitronensaft und ggf. Salz hinzugeben, dabei abschmecken.
6. Mit Reis und Naan oder Chappati servieren und mit Korianderblättern und geschnittenen Chilis garnieren.

Für die vegetarische Variante eignen sich Tofu oder Saitan oder Gemüse: Kartoffeln und Blumenkohl.

Zentrum für Mission und Ökumene –
Nordkirche weltweit

Agathe-Lasch-Weg 16 · 22605 Hamburg

Telefon +49 40 88181-0 · Fax +49 40 881 81-210

info@nordkirche-weltweit.de

nordkirche-weltweit.de



ZENTRUM FÜR
MISSION UND ÖKUMENE
Nordkirche weltweit