Hühnerbrüstchen im Madrascurry gedünstet

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

30 ml	Olivenöl, raffiniert
5 St. a´120 g	Hühnerbrüste, suprêm – mit Flügelknochen und ohne Haut – zugeputzt
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
50 ml	Olivenöl, raffiniert
200 g	Zwiebel, fein gewürfelt
15 g	Ingwer, frisch und fein gewürfelt
1 TL	Knoblauch, fein gewürfelt
Samen von 2 St.	Kardamomkapseln
2 St.	Curryblätter
2 St.	Gewürznelken, ganz
1 St.	Zimtrinde, ganz
1 TL	Kurkuma, gemahlen
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 EL	Currypaste, rot
500 g	Tomaten, gewürfelt aus der Dose
300 ml	Kokosmilch
250 ml	Wasser
1,5 EL	Korianderblätter, gehackt
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Herstellung:

1. Die Hühnerbrüstchen würze, in Olivenöl scharf anbraten und aus der Kasserolle nehmen.
2. Zwiebelwürfel in Olivenöl gold-gelb anrösten, feingehackten Knoblauch und Ingwer hinzu geben.
3. Bei schwacher Hitze die Gewürze angehen lassen.
4. Kurkuma, Currypaste und Kreuzkümmel hinzugeben und gewürfelten Tomaten, Kokosmilch auffüllen und aufkochen lassen.
5. Die angebratenen Hühnerbrüste dazu geben und ¾ bedeckt mit der Sauce (Deckel) langsam dünsten lassen.
6. Am Ende die Curryblätter, Gewürznelken und die Zimtrinde wieder herausnehmen.
7. Mit Salz, Pfeffer und gehackten Korianderblättern abschmecken.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister