

Madras-Curry mit Hähnchen

Für 4 Portionen

600 g Hähnchenbrustfilet	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer	2 EL Sonnenblumenöl	2 EL Madras-Currypulver
1 TL Paprikapulver	0,5 TL Kurkuma	1 EL Tomatenmark
400 g stückige Tomaten	200 ml Kokosmilch	10 g Koriander
Salz, Pfeffer	1 EL Zitronensaft	

Das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

Das Öl in einer großen Pfanne oder einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Zwiebel darin 3-4 Minuten glasig anschwitzen, dann Knoblauch und Ingwer zugeben und kurz mitbraten. Curry, Paprikapulver, Kurkuma sowie Tomatenmark einrühren und 1 Minute mitrösten, bis es duftet.

Die Hähnchenstücke zugeben und rundherum anbraten. Mit den stückigen Tomaten und der Kokosmilch ablöschen. Alles gut verrühren und bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gar und die Sauce sämig ist. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Das Curry mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit Koriander garniert servieren.

Dazu passt Jasmin- oder Basmatireis.

NN am 22. April 2026