

Chicken Jalfrezi

Für 4 Portionen

500 g Hähnchenbrustfilets	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer	3 Paprika	2 EL Rapsöl
1 TL Paprikapulver	1 TL Korianderpulver	0,5 TL Kurkumapulver
1 TL Chilipulver	1 TL Garam Masala	1 Dosestückige Tomaten
Salz, Pfeffer	10 g Koriander	

Hähnchenbrustfilets mit Küchenpapier trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, abtrocknen, halbieren, entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden.

Rapsöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Hähnchen zusammen mit Paprikapulver, Korianderpulver und Kurkumapulver darin rundherum anbraten, bis das Fleisch leicht gebräunt ist. Herausnehmen und beiseitestellen.

In dem verbliebenen Bratfett Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer mit Chilipulver und Garam Masala bei kleiner Temperatur andünsten, bis sie weich sind.

Paprikastreifen, stückige Tomaten und das angebratene Fleisch unterrühren und 15 Minuten bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Koriander waschen, trockenschütteln, Blätter grob hacken und vor dem Servieren über das Gericht streuen.

NN am 13. Mai 2026