

# Indisches Hähnchen-Curry

## Für 4 Portionen

|                          |                       |                    |
|--------------------------|-----------------------|--------------------|
| 250 g Basmati-Reis       | 250 g Champignons     | 1 rote Chilischote |
| 20 g Ingwer              | 2 Knoblauchzehen      | 2 Zwiebeln         |
| 320 g Hähnchenbrustfilet | 2 EL Rapsöl           | 2 EL Tomatenmark   |
| 2 TL Garam Masala        | 1 TL Currypulver      | 1 TL Kurkumapulver |
| Salz, Pfeffer            | 400 g griech. Joghurt | 50 g Sesam         |
| 10 g Koriander           |                       |                    |

Pilze putzen, je nach Größe vierteln oder achteln.

Chili hacken. Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln schälen, fein hacken.

Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden. In 1 EL Öl von allen Seiten braten, aus der Pfanne nehmen.

1 EL Öl in der gleichen Pfanne erhitzen. Ingwer, Chili, Zwiebeln, Tomatenmark und Knoblauch anbraten, Garam Masala, Currypulver und Kurkuma zugeben, kurz anschwitzen, bis es duftet und dann die Pilze zugeben; 3 Minuten anbraten, anschließend mit 150 ml Wasser ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Joghurt zugeben und ca. 5 Minuten erwärmen aber nicht mehr kochen. Fleisch zugeben.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Koriander hacken und mit dem Sesam über das Curry streuen.

Mit Reis servieren.

NN am 15. August 2026