

Zutaten für 4 Personen:

Marinade:

800 g Hühnerfleisch (Brust oder ausgelöste Keulen)
 300 ml griech. Joghurt
 2 TL Knoblauchpaste oder 2 Knoblauchzehen
 1 kl. Stück Ingwer, fein gerieben (10 g)
 1 TL Garam Masala
 1 TL Kurkuma
 ½ TL Cumin/Kreuzkümmel
 ½ TL Chilipulver/flocken
 1 TL Zitronensaft
 1 TL Salz und ¼ TL Pfeffer

Sauce:

2 EL Butter (ca. 40 g)
 1 Zwiebel
 2 TL Knoblauchpaste oder 2 Knoblauchzehen
 1 kl. Stück Ingwer, fein gerieben (10 g)
 ½ TL Kurkuma
 ¼ TL Cumin/Kreuzkümmel
 ¼ TL Chilipulver
 400 ml Tomatensauce/Passata
 300 ml Sahne oder Kokosmilch
 1 TL Salz und ¼ TL Pfeffer
 2 TL Zucker
 frischen Koriander (alternativ Petersilie)



Zubereitung:

- 1) Schneidet das Hühnerfleisch in mundgerechte Stücke und wendet die Stücke in einer Marinade aus den angeführten Zutaten. Dafür alle Zutaten verrühren und das Fleisch im Kühlschrank mind. 1 Stunde lang ziehen lassen (am besten über Nacht).
- 2) Das Fleisch portionsweise (ich mache es in zwei Touren) in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Dafür stärkere Hitze verwenden (bei mir Stufe 7 von 9), damit es Farbe annehmen kann. Das Fleisch sollte nicht ganz durch sein, da es später noch etwas köchelt und sonst zu trocken wird.
- 3) Herausnehmen und in derselben Pfanne die Butter erhitzen. Die fein geschnittene Zwiebel anschwitzen. Danach Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Cumin, Chilipulver, Salz, Pfeffer und Zucker hinzufügen und kurz mit dünsten.
- 4) Alles mit Tomatensauce und Sahne ablöschen und auf mittlerer Stufe 5 min lang köcheln lassen (ohne Deckel).
- 5) Falls notwendig nachwürzen und das Fleisch hinzufügen. Weitere 5 min köcheln, mit den Kräutern verfeinern und zusammen mit selbstgemachtem Naan oder Reis servieren.

Sastojci za 4 osobe:

Marinada:

800 g piletine (prsna ili karabataci bez kostiju)
300 ml grčkog jogurta
2 kašičice paste od bijelog luka
1 mali komad đumbira, sitno narendan (10 g)
1 kašičica garam masale (ind. začin)
1 kašičica kurkume
½ kašičice kima
½ kašičice čili ljuskica ili praha
1 kašičica limunovog soka
1 kašičica soli i ¼ kašičice bibera

Umak:

2 kašike maslaca (ca. 40 g)
1 glavica crvenog luka
2 kašičice paste od bijelog luka
1 mali komad đumbira, sitno narendan (10 g)
½ kašičice kurkume
¼ kašičice kima
¼ kašičice čili ljuskica ili praha
400 ml paradajz sosa/pasate
300 ml vrhnja ili kokosovog mlijeka
1 kašičica soli i ¼ kašičice bibera
2 kašičice šećera
svježi korijander (alternativno peršun)



Priprema:

- 1) Piletinu narežite na komade veličine zalogaja i stavite ih u marinadu napravljenu od navedenih sastojaka. Pomiješajte sve sastojke i ostavite meso u frižideru najmanje sat vremena (najbolje preko noći).
- 2) Meso pržite u porcijama (ja to radim u dvije ture) u tavi na malo ulja. Koristite malo jaču vatru (kod mene 7. stepen od 9) da poprimi lijepu boju. Meso nebi trebalo da bude potpuno pečeno, jer će se kasnije svakako još krčkati. U suprotnom će se osušiti.
- 3) Izvadite meso i u istoj tavi zagrijte maslac. Prodinstante sitno sjeckani luk. Zatim dodajte bijeli luk, đumbir, kurkumu, kim, čili, so, biber i šećer i kratko prodinstajte.
- 4) Sve podlijte paradajz sosom i vrhnjem i dinstajte na srednjoj vatri oko 5 minuta (bez poklopca).
- 5) Po potrebi dodatno začinite i dodajte meso. Pustite da se krčka još 5 minuta, dodajte nasjeckano začinsko bilje poput korijandera ili peršuna i poslužite uz domaći naan kruh ili rižu.