



CHICKEN VINDALOO

EIN REZEPT AUS DEM KRIMINALROMAN

ZUNGENTOD

VON PETER DENLO

WEITERE REZEPTE FINDEN SIE AUF www.peterdenlo.ch

Ein Klassiker der indischen Küche! Die Menge an Zutaten sollte niemanden abschrecken, denn dieses Rezept besticht eigentlich durch seine Einfachheit, kommt auf dem Teller jedoch mit der vollen Geschmacksexplosion daher, die ein Chicken Vindaloo braucht. Wichtig ist, das Hähnchen lange genug zu marinieren, damit es schön zart und schmackhaft wird. Empfohlen wird, die Marinade über Nacht einwirken zu lassen. Doch wer nicht bis am nächsten Tag warten kann, der sollte dem Geflügel mindestens drei Stunden Zeit geben, sich marinieren zu lassen.

Für 4 Personen



ZUTATEN

6 – 8	Knoblauchzehen gepresst	1	mittelgrosse Zwiebel, fein geschnitten
1 Esslöffel	Chilipulver	2	kleine, scharfe Chilis, fein geschnitten
1 Teelöffel	Paprikapulver	2 Esslöffel	frischer Ingwer, fein geschnitten
1 Teelöffel	Ingwerpulver	1	mittelgrosse Tomate, fein geschnitten
1 Teelöffel	Korianderpulver	2 Esslöffel	Tomatenpüree
1 Teelöffel	Kurkumapulver	2	rote Paprika in ca. 2 x 2 cm grosse Stücke geschnitten
1 Teelöffel	Currypulver	1 Handvoll	frischer Koriander, fein geschnitten
1 Teelöffel	Salz		
½ Teelöffel	Kreuzkümmelpulver		
½ Teelöffel	Zimt		
0.1 Liter	Tafelessig		
1 Esslöffel	Erdnussöl		
600 Gramm	Hähnchenbrust in ca. 2cm Streifen geschnitten		

ZUBEREITUNG

1.

Alle Zutaten bis und mit dem Essig in eine Schüssel geben und gut vermengen. Dann das Hähnchenfleisch beimengen und mit den Händen (Handschuhe tragen) alles gut durchmischen und die Marinade in das Fleisch einarbeiten. Mehrere Stunden oder am besten über Nacht zum Marinieren in den Kühlschrank stellen.

2.

Das Hähnchen aus dem Kühlschrank nehmen. In einer Bratpfanne oder im Wok das Öl erhitzen und die Zwiebeln mit dem Chili anbraten, etwa eine Minute oder bis der Chiliduft aufsteigt. Das Hähnchenfleisch mit allen Säften der Marinade begeben und auf hoher Flamme einige Minuten unter starkem Rühren anbraten.

3.

Ingwer, Tomaten, Püree und die Paprika begeben und alles zusammen verrühren und aufkochen lassen. Dann mit ca. 0.1 Liter Wasser ablöschen. Alles auf mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Flüssigkeit sollte zu einer sämigen Sosse werden.

4.

Auf Tellern anrichten, mit dem frischen Koriander bestreuen und mit Reis oder Dampfkartoffeln servieren. Dazu passen Papadam.