

Rezept: Chicken Masala (6 Portionen)

Zutaten Hähnchen und Marinade

600 g Hähnchenbrustfilet
2-3 EL Joghurt (3,5 % Fett)
2 Knoblauchzehen
½ TL Kurkuma
1 TL Paprika edelsüß
1 TL Garam Masala
1 TL Korianderpulver
2 EL Olivenöl
Saft einer halben Zitrone
Salz

Zutaten Masala

2 EL Ghee (oder Rapsöl)
2 mittelgroße Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
20 g Ingwer am Stück
500 ml passierte Tomaten
100 ml Schlagsahne
½ TL Kurkuma
½ TL Garam Masala
½ TL Korianderpulver
2 TL Paprikapulver geräuchert oder edelsüß
1 TL Kreuzkümmel ganz

Naan-Brot oder Vollkorn-Basmatireis als mögliche Beilage

Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet waschen und in Stücke schneiden.
2. Die Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Etwas Salz zufügen und mit der flachen Fläche eines Messers zu einer Paste drücken.
3. In einer Schüssel alle Zutaten der Marinade vermischen, das Hähnchenfleisch hineingeben und gut durchrühren. Die Hähnchenstücke sollen komplett mit der Marinade bedeckt sein. Mindestens 20 Minuten durchziehen lassen.
4. Für das Masala die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
5. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken.
6. 3 EL Ghee (oder Rapsöl) in einer Pfanne erhitzen, das marinierte Hähnchenfleisch von beiden Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
7. In die gleiche Pfanne einen weiteren Esslöffel Ghee (oder Rapsöl) geben und die gewürfelten Zwiebeln darin anschwitzen.
8. Dann die Gewürze dazugeben und bei mittlerer Temperatur 1 Minute anbraten, bis die Gewürze duften. Die Pfanne darf nicht zu heiß sein!
9. Nun mit den passierten Tomaten ablöschen, das Hähnchenfleisch dazu geben und etwa 10 Minuten ganz leicht köcheln lassen.
10. Danach die Schlagsahne hineingeben, noch einmal aufkochen und etwas eindicken lassen.
11. Mit Naan-Brot oder Vollkorn-Basmatireis (der nach Kochanweisung zubereitet wurde) servieren.

Tipp: Ghee ist ein besonderes Butterreinfett, laktosefrei und mit einem sehr niedrigen Wassergehalt. Es kann bis 250 Grad erhitzt werden und wird seit Jahrhunderten traditionell in der indischen und auch pakistanischen Küche genutzt.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rüchfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de