



Indisches Butter Chicken

Zeit gesamt
🕒 2h 39min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	2 St.
Ingwer, frisch	10 g
Currypulver	2 EL
Salz	1 TL
Sahnejoghurt Griechischer Art	150 g
Hähnchenbrustfilets	400 g
Schalotten	1 St.
Butter	60 g
Kreuzkümmel	
Pfeffer, schwarz	
Chili, gemahlen	
Tomaten, passiert	250 g
Zitronensaft	2 EL
Kokosnussmilch	200 ml
Tomatenmark	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Die Hälfte vom Ingwer und 1 Knoblauchzehe halbieren, in den Mixbehälter geben und beides mit eingesetztem Messbecher mit der Turbo-Taste 2 Sek. fein zerkleinern. Stücke mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben und den Vorgang bei Bedarf wiederholen. 1 EL Curry, ½ TL Salz und griechischen Joghurt hinzufügen. Mit eingesetztem Messbecher 30 Sek./Stufe 3 vermischen. Marinade in eine Schüssel umfüllen und den Mixbehälter reinigen.
2. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Anschließend in 2 cm große Würfel schneiden und mit der Marinade vermischen. Für ca. 2 Std. abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
3. Schalotte schälen und halbieren, restlichen Knoblauch und restlichen Ingwer halbieren. Alles in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher mit der Turbo-Taste 2 Sek. fein zerkleinern. Stücke mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben und Vorgang bei Bedarf wiederholen. Butter in kleinen Stücken hinzufügen und alles ohne eingesetzten Messbecher mit der Anbrat-Taste 2 Min./100 °C anbraten.
4. 1 EL Curry und ½ TL Salz hinzufügen. Kreuzkümmel, 2 Prisen Pfeffer, Chilipulver und passierte Tomaten hinzugeben und mit eingesetztem Messbecher 2 Min./Stufe 2/100 °C aufkochen.
5. Zitronensaft, zimmerwarme Kokosmilch und Tomatenmark in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 4 vermischen.

6. Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und zur Sauce geben. Mit eingeschaltetem Messbecher mit Linkslauf 15 Min./Stufe 2/100 °C garen.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Reis oder Naanbrot.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	437 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	31 g