

Balti Hähnchen-Curry



Stufe 2



Zubereitungszeit: 50 Min.



Zutaten:

12 Hühner Oberschenkel ohne Haut
 1 + 1 EL Sonnenblumenöl
 1 Limette
 1 EL Paprika (edelsüß)
 1 TL Chiliflocken
 1/2 TL Pfeffer, schwarz
 1 Zimtstange(n)
 4 Kardamomsamen
 1 Chilischote, rot
 1/2 TL Kreuzkümmelsamen
 1 Zwiebel(n)
 3 Knoblauchzehe(n)
 3 cm Ingwer
 2 TL Kurkuma
 1 TL Kreuzkümmel
 1 TL Koriander, gemahlen
 1 TL Garam Masala
 500 g Tomaten, gehackt
 150 ml Wasser
 1 Paprika, grün
 1 Tomate(n)
 100 g Blattspinat
 1/2 Bd Koriander
 nach Bedarf Meersalz



Kuhn Rikon Schnellkochtopf Seitengriffmodell Duromatic Inox



Obst- und Kräutermesser Mini-Yatagan von Windmühlmesser



Chroma Haiku H-05 Gemüsemesser Santoku 17 cm



Rösle Zitronenpresse

1

Zur Vorbereitung den Saft der Limette auspressen und aufbewahren. Die Kardamomsamen zerdrücken. Die Zwiebel grob hacken und die Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Die Schale des Ingwers entfernen und dann mit einer Reibe fein reiben. Die grüne Paprika halbieren, entkernen und anschließend in kleine Würfel schneiden. Die Tomate ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Blattspinat waschen, trocknen und grob hacken. Den frischen Koriander waschen, trockenschütteln und die Blätter vom Stiel zupfen, bevor auch sie grob gehackt werden.

2

Für die Marinade den Limettensaft, 1 EL Sonnenblumenöl, Paprikapulver, Chiliflocken und schwarzen Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Auf das Fleisch geben und 15 bis 30 Minuten einziehen lassen.

3

Einen weiteren EL Sonnenblumenöl im Kuhn Rikon Duromatic-Schnellkochtopf geben und auf mittlerer Hitze erwärmen.

4

Zimtstange, Kardamomhülsen, ganze Chilischote und Kreuzkümmelsamen hinzugeben und langsam anrösten

bis sie etwas Farbe annehmen.

5

Die Hühnerschenkel mit der Marinade beifügen und etwas andünsten.

6

Die gemahlene Gewürze beifügen und ebenfalls für 3 Minuten andünsten.

7

Die stückigen Tomaten aus der Dose zusammen mit dem Wasser hinzugeben. Paprikawürfel beifügen und unter Rühren aufkochen lassen.

8

Den Deckel des Schnellkochtopfes schließen und auf der Druckstufe 2 für 15 Minuten druckgaren.

9

Sobald die gewünschte Druckstufe erreicht ist, den Kochassistenten der App starten. Die App kann im entsprechenden Store für iOS und Android kostenfrei installiert werden.

10

Nach Ende der Kochzeit den Topfrand unter fließendem kaltem Wasser abkühlen bis der Topf drucklos ist und der Druckanzeiger unten bleibt.

11

Den Deckel öffnen und die Zimtstange, Chili und Kardamomhülsen aus der Sauce entnehmen. Die gewürfelte Tomate hinzugeben und zusammen ca. 3 Minuten auf geringerer Hitze köcheln lassen.

12

Zum Schluss den Spinat hinzugeben und kurz kochen. Mit Salt abschmecken

Zum Curry passt wunderbar Basmatireis oder ein Fladenbrot wie z.B. Naan.