Scharfes Hühnerfleisch mit grüner Paprika
Murgh Jalfarezi

Dieses beliebte Gericht soll mit den Köchen aus Bangladesch nach Großbritannien gelangt sein. In London gibt es zahlreiche Restaurants im bengalischen Viertel mit dem Anspruch, ihre Version des Gerichts sei die autentische.Zuerst wird das Hühnchenfleisch angebraten, dann eine Gewürzpaste aus Knoblauch, Ingwer, Chili, Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma erstellt und dann das Hühnchen mit Tomaten darin fertig gegart.

Herkunft: Indien
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
60 g Butterschmalz
800 g Hühnchenfleisch
1 Zwiebel(n)
2 EL Ingwer-Knoblauch-Paste
2 Paprika grün
1 Chilischote(n) grün
1 TL Kreuzkümmel gemahlen
1 TL Koriander gemahlen
½ TL Chilipulver
½ TL Kurkuma gemahlen
¼ TL Salz
400 g Tomate(n)
125 ml Wasser
1 Zweig(e) Koriander

Scharfes Hühnerfleisch mit Paprika

Vorbereitung
Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit heißem Wasser überbrühen und enthäuten, sobald sie sich etwas abgekühlt haben. Anschließend fein würfeln. Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Streifen schneiden, die Paprika entkernen und würfeln. Die Chilischote nach Geschmack entkernen und fein hacken, die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Korianderblätter abzupfen und hacken.

Zubereitung
Die Hälfte des Ghee in einem Kadhai, einem Wok oder einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen. Das Hähnchenfleisch zugeben und unter Rühren 5 Minuten rundum anbräunen, dann mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Das übrige Ghee in der Pfanne zerlassen. Die Zwiebel darin unter häufigem Rühren 5 bis 8 Minuten anbraten, bis sie gebräunt ist. Die Knoblauch-Ingwer-Paste zugeben und 2 Minuten mitbraten. Die Paprika in die Pfanne geben und unter Rühren 2 Minuten mitbraten.Chili, Kreuzkümmel, Koriander, Chilipulver, Kurkuma und Salz unterrühren. Die Tomaten mit Saft und Wasser zugeben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, das Hähnchenfleisch zugeben und das Gericht auf niedriger Stufe

© 2025 coquina.de

ohne Deckel 10 Minuten unter häufigem Rühren köcheln, bis die Paprika weich und das Hähnchenfleisch so gar ist, dass beim Anstechen mit einem Messer der Bratensaft austritt. Mit Koriander garnieren.