

## Huhn in Mandelsoße - Murgh Man Pasand

### ...aus Kaschmir

Kaschmir liegt im Norden Indiens und die Küche ist sehr aromatisch mit einer Vielfalt an Gewürzen, wie zum Beispiel Kardamom, Nelken, Zimtrinde, Kreuzkümmel und Kurkuma. Das Huhn in Mandelsoße ist ein köstliches mildes Curry mit zartem Hühnerbrustfilet und einer aromatischen Soße aus vielen Gewürzen und gemahlene Mandeln. Einfach nur lecker...



### Rezept für 4 bis 6 Personen

- 1 kg Hühnerbrustfilet
- 6 Knoblauchzehen
- 6 mittelgroße Zwiebeln
- 3 mittelgroße reife Tomaten
- 1 Stück frischer Ingwer ( ca. 4 cm )
- Ghee aus dem Asienladen ( ersatzweise Butterschmalz )
- 4 Zimtstangen ca. 5 cm
- 5 Nelken
- 6 grüne Kardamomkapseln
- ½ TL Korianderpulver
- 1½ TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Kurkumapulver
- ¼ TL Chilipulver
- Salz
- 250 ml heißes Wasser

- 3 EL gemahlene Mandeln
  - 3 Stängel frischer Koriander
  - 1 EL Mandelstifte
1. Die Hühnerbrustfilets waschen, trocknen und in 3 cm große Würfel schneiden
  2. Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden.
  3. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken
  4. Ingwer schälen und ganz fein hacken
  5. Die Kardamomkapseln mit dem Messerrücken andrücken, damit sie sich öffnen und ihr Aroma entfalten
  6. Die Tomaten waschen und vierteln. Stielansätze wegschneiden
  7. Reichlich Ghee oder Butterschmalz in einem breiten Topf erhitzen
  8. Die Zwiebelringe hineingeben und ganz langsam bei milder Hitze braun braten. Das dauert ungefähr 10 Minuten, also geduldig bleiben
  9. Dann den Knoblauch und den feingehackten Ingwer dazu geben und ca. 3 Minuten mitbraten
  10. Nelken, Zimtstangen und den Kardamom dazugeben und wieder ca. 2 Min. mitbraten
  11. Jetzt das in Würfel geschnittene Hühnerbrustfilet dazugeben und mitbraten. Dabei ständig rühren
  12. Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander- und Chilipulver dazu geben. Reichlich salzen
  13. Die geviertelten Tomaten dazu geben und umrühren
  14. Das heiße Wasser nach und nach dazu geben, immer wieder umrühren
  15. Das Ganze nun zum Kochen bringen
  16. Bei niedriger Temperatur ohne Deckel ca. 20-25 Min. leise köcheln lassen und immer wieder mal umrühren
  17. Vom frischen Koriander die Blättchen abzupfen und kurz vor dem Servieren über das Gericht streuen. Mit den Mandelstiften garnieren

Dazu passt Basmatireis und oder Naan ( indisches Fladenbrot )

**Guten Appetit**

