



Nepalesisches Cardamom-Huhn

🕒 40–50 Min ❤️ ❤️ ❤️

Zubereitung

- 1 Hühnerfilets waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2 Zwiebel schälen und grob würfeln.
- 3 Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin rösten, das Fleisch zugeben und kurz mitbraten. Gemahlenen Cardamom, gemahlenen Curcuma und granulierten Chili beimengen und mit anbraten, damit sich die Aromen entfalten.
- 4 Tomatenmark beimengen und ebenfalls kurz mitbraten. Mit Wasser ablöschen und 5-10 Minuten köcheln lassen, bis sich eine sämige Konsistenz ergibt.
- 5 Joghurt unterrühren, die Sauce danach aber nicht mehr stark erhitzen, da das Joghurt ansonsten flockt.
- 6 Auf Tellern mit Reis servieren und genießen.

Zutaten für 2 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

300 g	Hühnerbrustfilet
2 Stk.	Zwiebeln
2 EL	Rapsöl
2 TL	Tomatenmark
100 ml	Wasser
120 g	Joghurt
0.5 TL	Cardamom, gemahlen
0.5 TL	♦ Curcuma gemahlen
1 Prise	♦ Chili granuliert extra scharf

