

Indisches Butter Chicken

- Murgh Makhani -

Zutaten für 4 Personen:

480 g Hähnchenfilet
2 TL Agavensirup
30 g Knoblauch (5 große Zehen)
6 grüne Kardamomkapseln
30 g Ingwer
1 schwarze Kardamomkapsel
100 g Magerquark (Hung Curd)
1 Stange Zimt
1 TL Öl
4 Nelken
2 TL Salz
1 TL Bockshornkleesamen
2 TL Garam Masala
2 Chilis
 $\frac{1}{4}$ TL zerdrückte Safranfäden
40 g + 1 EL Cashewkerne (Siehe Variante)
600 g Tomaten aus der Dose
1 TL getrocknete Bockshornkleeblätter
2 TL Tomatenmark
Rosenpaprika
einige Blätter Koriander
70 g Konditorsahne oder Crème Double - 40 % Fett (Heavy Cream) (siehe Variante)
1 TL Kreuzkümmel

Zubereitung:

Ingwer und Knoblauch in einen kleinen Mixer geben und pürieren. (evtl. muss man etwas Wasser hinzugeben.)

In eine kleine Schüssel den Quark, 1 TL Salz, 1 TL Garam Masala, 2 TL von der Knoblauch-Ingwer-Paste, Safran, Öl und eine Prise Rosenpaprika geben und vermengen.

Das Huhn in einen Gefrierbeutel geben und die Marinade zufügen. Die Luft rausdrücken und den Beutel verschließen. Nun die Marinade gut in das Huhn einmassieren und für mindestens 4 Stunden oder über Nacht marinieren.

Die Cashewnüsse in einen Mixer geben und mit einer Prise Garam Masala und 470 ml Wasser pürieren bis eine glatte Milch entstanden ist. (Siehe Variante)

Für die Soße die Tomaten aus der Dose und das Tomatenmark pürieren.

Bockshornkleesamen mahlen.

Eine Pfanne erhitzen und Zimt, Nelken, den grünen und den schwarzen Kardamom hineingeben. Rösten, bis alles anfängt zu duften. Gewürze in eine Mühle geben, fein mahlen und wieder in den Topf geben. Die Chilis, die restliche Knoblauch-Ingwer-Paste, eine Prise Zimt und die gemahlene Bockshornkleesamen zufügen und braten, bis es anfängt zu duften. Eine Prise Salz und Tomatensauce zufügen.

Das Hähnchen aus der Marinade nehmen und bei höchster Temperatur 5 Min. von jeder Seite grillen, damit es außen bräunt und innen rosa bleibt. Das Hähnchen 10 Minuten ruhen lassen und dann in mundgerechte Stücke schneiden.

Wenn die Tomatensoße eingedickt ist, den Herd ausstellen und die Cashewmilch (siehe Variante) und Cashewmus unterrühren. Nun 2 TL Agavendicksaft, 1 TL Garam Masala, 1 TL Kreuzkümmel und 1 TL Salz unterrühren und das Hähnchen in die Soße geben.

Die Bockshornkleebblätter fein mahlen und unterrühren und 6-8 Minuten bei mittlerer Hitze kochen (bis das Hähnchen gar ist).

Crème Double oder Konditorsahne unterrühren (siehe Variante). Mit einigen Tropfen Crème Double oder Kokosmilch und Korianderblättern garniert servieren.

Tipp:

Crème Double (Heavy Cream) und Magerquark (Hung Curd) kann man auch selbst herstellen:

Hung Curd:

Hung Curd ist Joghurt, dem das Wasser entzogen wurde. 400 g Joghurt in ein Küchentuch geben und für 3-4 Stunden über einer Schüssel aufhängen, damit das Wasser heraustropfen kann. Am Ende das Tuch etwas drücken, damit alles Wasser rausgedrückt wird.

Ergibt ca. 100 Gramm!

Heavy Cream:

- 40 g Butter (ungesalzen)

- 90 ml Vollmilch

Die Butter in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen (nicht aufkochen) und vom Herd nehmen.

Milch in eine Mixschüssel geben, geschmolzene Butter zufügen und für 3 Minuten auf höchster Stufe mit einem Handrührgerät aufschlagen. (Nicht länger, sonst wird es Sahne)

Die Heavy Cream für 1-2 Tage in den Kühlschrank geben - fertig!

Ergibt ca. 70-75 Gramm!

Variante:

Anstatt die 40 g Cashewkerne zu einer Milch zu pürieren kann man auch 400 bis 500 ml Kokosmilch verwenden, dann kann man auch die Konditorsahne bzw. das Crème Double weglassen.