

# Curry Geschnetzeltes auf indische Art

2 Stück Zwiebeln  
800 Gramm Hühnerbrust  
1 Stück Knoblauchzehe  
5 EL Olivenöl  
1 Stück Bio-Zitrone  
500 ml Naturjoghurt  
2 Stück Tomaten  
1 Pkg. Senfkörner schwarz  
2 Kaffeetassen Basmati-Reis  
Kräuter frisch  
Pfeffer  
Salz  
2 TL Meat Masala (scharfes indisches Gewürz)  
1 EL Kurkuma-Gewürz  
1 Stück Ingwer frisch (ca. 3 x 3 cm) geschält  
1 TL Chili-Pulver scharf  
2 Stück Kartoffeln mehlig



**Zutaten für: 4 Personen**  
**Zubereitungszeit: 35 Minuten**

Zur Vorbereitung die Hühnerbrust in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Eine Zwiebel schälen und halbieren und dann in halbe Scheiben schneiden. Die zweite Zwiebel klein schneiden. Die Knoblauchzehe und den Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffeln ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden. Ebenso die Tomaten klein schneiden. Die Kräuter herrichten, aber erst kurz vor dem Servieren klein schneiden und zum Garnieren verwenden.

Für das Hühnerfleisch in einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Dann die klein geschnittenen Zwiebeln zugeben und diese goldbraun rösten. Dann die Gewürze Meat-Masala, indischer Curry und das Chili-Pulver zugeben und ca. 5 Minuten mitrösten. Im nächsten Zug das geschnittene Fleisch in der Pfanne mit anbraten. Immer wieder umrühren, damit es nicht anbrennt. Zwischendurch die Schärfe testen. Wenn das Fleisch gut angebraten ist, etwas Wasser, die klein geschnittenen Kartoffeln und Tomaten zugeben und köcheln lassen. Den klein geschnittenen Ingwer, den Knoblauch mit dazu geben und evt. noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn das Fleisch weich ist, kann serviert werden.

Im Vorfeld für 2 Tassen Reis ca. 4 Tassen Wasser heiß machen, mit etwas Salz das Wasser würzen und wenn das Wasser kocht, den Reis zugeben. Dann auf kleine Flamme schalten und den Reis garen lassen. Ist die Flüssigkeit aufgesogen, ist der Reis fertig.

Als Beilage und Mittel gegen die Schärfe des Fleisches gibt es eine hervorragende Beilage dazu. In einer kleinen Pfanne etwas Olivenöl heiß machen und schwarze Senfkörner zugeben. Deckel aufsetzen, bis die Senfkörner etwas angebraten sind. Dann das Kurkuma-Gewürz zugeben und alles zusammen etwas rösten lassen. In weiterer Folge die klein geschnittenen Tomatenstücke zugeben und alles kochen lassen, bis fast ein Brei entsteht. Immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Dann die Pfanne von der Herdplatte nehmen, beiseite stellen und kalt werden lassen. Wenn die Masse kalt ist, mit 500ml Naturjoghurt mischen und evt. noch mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Wird beim Essen über den Reis gegeben und mit dem Reis zusammen gegessen (nimmt hervorragend die Schärfe).

Guten Appetit!