

Chicken Jalfrezi

Indien (für 4 Personen)

Zutaten:

- 650g Hühnerbrust
- 1 grosse oder 2 kleine Zwiebeln
- 2...3 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 1 Peperoncino oder Chili (farblich am besten grün)
- 2 Peperoni (am besten rot und gelb)
- 1 daumengrosses Stück frischer Ingwer
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Teelöffel süsses Paprikapulver
- 1 Teelöffel Kurkuma gemahlen
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel (idealerweise gemahlen)
- 1 Teelöffel Koriandersamen gemahlen
- 1 Teelöffel Garam Masala
- 1 Handvoll frische Korianderblätter
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Schuss Weisswein
- Sesamöl
- Salz

Vorbereitung:

- Das Huhn in ca. 2cm grosse Würfel schneiden.
- Zwiebel rüsten und in Schnitze schneiden.
- Knoblauch und Ingwer rüsten und klein hacken.
- Den Peperoncino rüsten und in dünne Scheiben schneiden. Je nach Schärfewunsch einen Teil der Kerne entfernen.
- Die Tomaten rüsten und klein schneiden.
- Peperoni rüsten und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Jalfrezi Gewürzmischung herstellen aus:
 - Paprikapulver
 - Kurkuma gemahlen
 - Kreuzkümmel (idealerweise gemahlen)
 - Koriandersamen gemahlen
 - Garam Masala

Zubereitung:

- In der Bratpfanne mit Sesamöl die Zwiebelschnitze glasig braten.
- Nach ca. 4 Minuten Knoblauch, Ingwer und Peperoncino/Chili zugeben.
- Nach weiteren ca. 4 Minuten die Hühnerwürfel zugeben und allseitig ca. 4 Minuten heiss rührbraten, damit sie ganz leicht angeröstet werden.

- Die vorbereitete Gewürzmischung gut unterrühren und kurz braten, bis sich ein schöner Duft entwickelt.
- Dann die Tomaten und das Tomatenmark zugeben und alles ca. 12 Minuten leicht köcheln, bis die Sauce eingedickt ist.
- Die Peperonistücke zugeben und einen Schuss Weisswein, wenn es zu trocken wird. So lange köcheln, bis die Peperoni knackig weich sind (ca. 15 Minuten).
- Am Schluss soll die Sauce dickflüssig sein. Ggf. den Deckel entfernen oder etwas Wasser zugeben.
- Gegen Schluss einen Schuss Zitronensaft und den frischen Koriander unterrühren.
- Mit Salz abschmecken.

Tipp:

- Jalfrezi ist von den englischen Kolonialherren in Indien "erfunden" worden.
- Jhal Frezi heisst "schnell braten".
- Das Curry soll nicht flüssig, sondern gut gebraten und dickflüssig sein.
- Dazu weisser Basmatireis, Pilawreis oder Naan Brot.

