Punjabi-Hühnchen
Punjabi Murgh

Dies ist ein einfaches aber pikantes Geflügelgericht aus dem Punjab, das sich in recht kurzer Zeit zubereiten lässt.

Herkunft: Indien
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

450 g Hähnchenbrust
2 EL Öl
6 Zehen(n) Knoblauch
3 cm Ingwer
2 Chilischote(n) grün
1 Zwiebel(n) groß
1 Prise Salz
¼ TL Kurkuma
1 TL Chilipulver
1 Tomate(n) groß
1 EL Garam Masala
3 Zweig(e) Koriander zum Würzen
2 Zweig(e) Koriander zum Garnieren

Vorbereitung

Den Knoblauch, Ingwer und Zwiebel schälen und fein hacken. Die Chilischoten in sehr feine Ringe schneiden, je nach Geschmack die Kerne entfernen.
Den Koriander waschen und abtupfen, Korianderblätter von 2 bis 3 Zweigen abzupfen und fein hacken. Die Tomate überbrühen, dann die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Das Hähnchenfleisch in 2 cm große Würfel schneiden.

Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Ingwer hinzugeben, gut verrühren und anbraten, bis der rohe Geruch verschwindet. Die Chilischoten und Zwiebel hinzugeben, gut vermischen und 1 bis 2 Minuten anbraten. Salz, Kurkumapulver und rotes Chilipulver hinzugeben, gut verrühren und 1 Minute lang anbraten. Nun die Tomaten hinzufügen und gut verrühren und anbraten, bis die Tomaten weich und breiig sind. Das Hähnchenfleisch zugeben, umrühren und 3-4 Minuten kochen. 200 ml Wasser zugeben, umrühren und 10-12 Minuten zugedeckt kochen lassen. Garam-Masala-Pulver und Korianderblätter hinzugeben, gut verrühren und 1 Minute kochen lassen.
In eine Servierschüssel umfüllen, mit Korianderzweigen garnieren und heiß servieren.

© 2026 coquina.de