

Murgh Jalfrezi

«Jalfrezis» gibt es mit Fleisch, Fisch und auch Gemüse. Ursprünglich ist es gar kein indisches Rezept, «erfunden» hat es der britische Raj: Die Engländer frittierten Essensenreste und mischten Zwiebeln und Chilis bei. In England ist es heute eines der beliebtesten indischen Gerichte.

Ghee		60	g
Hähnchenschenkel		8	Stück
Zwiebel	gross, gehackt	1	Stück
Knoblauch-Ingwer-Paste		2	EL
Paprika	grün	2	Stück
Chili grün		1	Stück
Kreuzkuemmel	gemahlen	1	TL
Koriander	gemahlen	1	TL
Chilipulver		0.25	TL
Curcuma	gemahlen	0.5	TL
Salz		0.25	TL
Tomaten (Dose)		400	g
Wasser		125	ml
Koriander	frisch		



Rezept für 4 Personen

1. Die Hälfte des Ghees in einem Kadhai, einem Wok oder einer grossen Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen. Das Hähnchenfleisch zugeben und unter Rühren 5 Minuten rundum anbräunen, dann mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
2. Das übrige Ghee in der Pfanne zerlassen. Die Zwiebel darin unter häufigem Rühren 5-8 Minuten anbraten, bis sie gebräunt ist. Die Knoblauch-Ingwer-Paste zugeben und 2 Minuten mitbraten.
3. Die Paprika in die Pfanne geben und unter Rühren 2 Minuten mitbraten.
4. Chili, Kreuzkümmel, Koriander, Curcuma und Salz unterrühren. Die Tomaten mit Saft und Wasser zugeben und zum Kochen bringen.
5. Die Hitze reduzieren, das Hähnchenfleisch zugeben und das Gericht auf niedriger Stufe ohne Deckel 10 Minuten unter häufigem Rühren köcheln, bis die Paprika weich und das Hähnchenfleisch so gar ist, dass beim Anstechen mit einem Messer der Bratensaft austritt. Mit Koriander garnieren.