

Linsen-Hähnchen-Curry mit Naan-Brot

Orientalisches Gericht mit Hähnchenfilet, Gemüse und verschiedenen Gewürzen und Hefefladen.

etwa 8 Portionen



etwas Übung erforderlich

⦿ bis 80 Minuten



Zutaten:

Naan-Brot:

100 ml Milch
1 Pck. Dr. Oetker
Trockenbackhefe
2 TL Zucker
400 g Weizenmehl
1 gestr. TL Dr. Oetker Original
Backin
2 Pr. Salz
150 g Joghurt
2 EL Speiseöl, z. B.
Sonnenblumenöl
2 Eigelb (Größe M)

Gewürzmischung:

1 TL Korianderkörner
1 TL Fenchelsamen
1 TL Kardamomkapseln
1 TL Kurkuma
etwa 1 TL kleine getrocknete rote
Chilischoten
5 Gewürznelken
½ Zimtstange
1 TL frisch geriebener Ingwer
Saft von 1 Limette
1 EL Speiseöl, z. B.
Sonnenblumenöl

Linsen-Hähnchen-Curry:

500 g Hähnchenbrustfilet
400 g Blumenkohl und/oder
Romanesco
250 g Möhren
150 g Zuckerschoten oder TK-
Erbsen
2 große Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
etwa 4 EL Speiseöl, z. B.
Sonnenblumenöl
250 g gelbe Linsen
500 ml Hühnerbrühe
400 ml Kokosmilch

1 Vorbereiten Naan-Brot:

Milch erwärmen. Hefe mit Milch und Zucker verrühren und etwa 15 Min. an einem warmen Ort stehen lassen. Mehl in einer Rührschüssel mit Backin mischen und übrige Zutaten und die Hefe-Mischung hinzufügen. Alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem Teig verarbeiten. Den Teig mit Frischhaltefolie zugedeckt mind. 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.

2 Gewürzmischung zubereiten:

Alle trockenen Gewürze in einen Mörser geben und fein zermörsern. Mit Ingwer, Limettensaft und Öl zu einer Paste verrühren.

3 Linsen-Hähnchen-Curry zubereiten:

Hähnchenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Filet in größere Würfel schneiden, mit der Gewürzmischung vermengen und zugedeckt etwa 30 Min. marinieren. Blumenkohl und/oder Romanesco putzen und in Röschen teilen. Möhren schälen und schräg in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in große Stücke schneiden, Knoblauch fein würfeln.



Versuchsküche Rezepte und Tipps

2 Pck. Dr. Oetker Finesse
Geriebene Zitronenschale
Salz
250 g Dr. Oetker Crème-fraîche
Classic

Zum Ausbacken:
Butterschmalz

- ④ Etwa 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und die Filetstücke darin unter Wenden scharf und kurz anbraten, dann auf einen Teller geben. Übriges Öl in den Topf geben und Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Blumenkohl- und/oder Romanescoröschen darin unter Wenden etwa 3 Min. anbraten. Linsen hinzufügen und kurz mit anbraten. Mit Brühe ablöschen. Kokosmilch, Finesse und Zuckerschoten hinzufügen. Alles einmal aufkochen und bei schwacher Hitze etwa 15 Min. leicht köcheln und garen.
- ⑤ **Naan-Brot zubereiten:**
Teig in 8 gleich große Portionen teilen, diese zu Kugeln formen und mit Frischhaltefolie zudecken. Nacheinander die Kugeln auf bemehlter Arbeitsfläche zu Fladen (Ø etwa 20 cm) ausrollen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und ganz wenig Butterschmalz darin zerlassen. Die Temperatur reduzieren und die Fladen einzeln in die Pfanne geben. Wenn der Fladen Blasen wirft, umdrehen und kurz fertig backen. Auf einem Kuchenrost abkühlen lassen. Die weiteren Fladen entsprechend backen.
- ⑥ Hähnchen-Curry mit Salz und evtl. Gewürzen (die auch in der Gewürzmischung enthalten sind) abschmecken. Crème fraîche unterrühren, nach Wunsch mit Petersilie oder Koriandergrün bestreuen und mit Naan servieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Statt der Gewürzmischung können Sie auch eine fertige Currypaste zum Marinieren nehmen.

