

Indisches Hähnchencurry

Vielerlei Gewürze verleihen diesem Gericht ein wunderbares Aroma! Eine köstliche Beilage ist das Fladenbrot aus der Pfanne!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp, eifrei, hefefrei, sojafrei



Für 4 Personen

600g Hähnchenbrustfilet
3 EL Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
2 Zwiebeln, fein gehackt
3 Knoblauchzehen, durchgepresst
1 EL Ingwer, klein gehackt
1 TL gemahlener Kardamom
1 TL gemahlene Nelken

1 EL Tomatenmark
60g gemahlene Mandeln
250ml Brühe (Fleisch- oder Gemüsebrühe)
200ml Sahne (ggf. laktosefrei)
1,5 TL Kreuzkümmel
1 TL frische Chilis
1/2 TL Kurkuma

1. Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Kardamom und Nelken zugeben und andünsten. Hühnerfleisch

zugeben und unter Rühren anbraten.

3. Alle restlichen Zutaten zugeben, gut durchrühren und auf kleiner Flamme etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Tipp: Als Beilage schmeckt Reis oder das [Fladenbrot aus der Pfanne](#) köstlich!

Milchfrei – Tipp: Sahne durch Mandel-Cuisine von EcoMil ersetzen.





rezepte-glutenfrei.de