Herbaria

GOOD OLD MILD

HERBARIA GENUSSREZEPTE

Butter Chicken mit „Good Old Mild Curry"

ZUTATEN

Zutaten für 4 Personen

600 g Hühnerfleisch (alternativ Putenfleisch)

1 Knoblauchzehe

20 g Ingwerwurzel

Herbaria „Sizilianisches Steinsalz"

Herbaria „Trio Noir Pfeffer"

300 g Mangold (oder ein anderes Gemüse der Saison)

60 g Butter

2–3 EL Herbaria „Good Old Mild Curry"

200 g stückige Tomaten

1/2 Bund Koriander

2 EL gesalzene Erdnüsse

Hühnerfleisch 3 cm groß würfeln, Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Mischen, leicht salzen und pfeffern und 30 Minuten oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Mangold waschen, die Blätter in breite Streifen und die Stiele in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Butter in einem Schmortopf aufschäumen lassen, „Good Old Mild" zugeben, umrühren, die Tomaten und 100 ml Wasser unterrühren und kurz kochen lassen. Dann das Huhn mit Marinade und Mangoldstielen zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze knapp 1 h schmoren lassen, bis das Fleisch ganz weich ist. Kurz vor Schluss die Mangoldblätter zugeben und noch ein paar Minuten mitkochen. Mit „Good Old Mild" und „Sizilianischem Steinsalz" abschmecken, neben dem Herd noch etwas ziehen lassen. Koriander zupfen, Erdnüsse sehr grob hacken und das Butter Chicken damit garnieren. Dazu passen Reis oder Kartoffeln.

Vegane Variante

Hähnchenfleisch durch Süßkartoffeln ersetzen. Die Knollen so sauber schrubben, dass man die Haut mitessen kann, dann wie beschrieben würfeln und marinieren. Die Garzeit ist deutlich kürzer, etwa 30 Minuten genügen.

Tipp

Unser Butter Chicken ist würzig aber nicht scharf – wer will kann das Ragout zusätzlich mit etwas Herbaria „Red Hot Chili Curry" oder ein paar Umdrehungen aus der Herbaria „Hot'n Spicy" Gewürzmühle nachschärfen.

BIO-FEINSCHMECKER REZEPT von Hans Gerlach | VORBEREITUNGSZEIT: 20 MIN | MARINIERZEIT: 30 MIN | GARZEIT: 60 MIN