



Walnuss-Hühnchen-Masala



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 687 kcal	Fett: 43,5 g
Eiweiß: 57,0 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 7,71 g
Kohlenhydrate: 20,2 g	ungesättigte Fettsäuren: 34,1 g

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten + Kochzeit

Zubereitung:

Für die Masala-Mischung:

1. Pfefferkörner, Zimt und rote Chiliflocken in eine Pfanne geben und etwa eine Minute lang anrösten.
2. Die kalifornischen Walnüsse zugeben und etwa zwei Minuten rösten.
3. Herd ausschalten und die Zutaten vollständig abkühlen lassen.
4. Die abgekühlten Zutaten in einen Mixbehälter geben und zu einem feinen Pulver mahlen. Gemahlene Masala-Mischung beiseitestellen.

Für das Curry:

1. Öl und Zwiebeln in eine Pfanne geben und die Zwiebeln anbraten, bis sie eine goldbraune Farbe annehmen. 1 Teelöffel gehackten Ingwer und Knoblauch hinzufügen. Die gehackten Tomaten hinzufügen und andünsten, bis die Tomaten schön breiig sind.
2. Die Hähnchenstücke zugeben und etwa 10 bis 15 Minuten kochen.
3. Dann Salz und 1 Tasse Wasser hinzufügen und das Huhn weitere etwa 15 Minuten lang kochen.
4. Danach das gemahlene Masalapulver hinzufügen und mit den Hähnchenteilen vermischen. Würzung überprüfen und bei Bedarf Salz hinzufügen.
5. Dem Masala eine weitere Tasse Wasser hinzufügen und alles vermengen. Anschließend das Huhn weitere 15 Minuten auf kleiner Flamme kochen.
6. Gehackte Korianderblätter hinzufügen und alles gut vermischen.
7. Herd ausschalten und das Walnuss-Hühnchen-Masala zusammen mit etwas Reis oder Roti (Fladenbrot) servieren.

Zutaten für 2 Portionen :

Für das Curry

- 500 g Hühnerfleisch
- 2 große Zwiebeln, fein gehackt
- 4 Tomaten, gewürfelt bzw. gehackt
- 1 TL gehackter Ingwer und Knoblauch
- 1 TL Salz
- Korianderblätter, gehackt
- 2 EL Öl
- 2 Tassen Wasser

Für die Masala-Mischung

- $\frac{1}{2}$ Tasse kalifornische Walnüsse
- 1 EL Pfefferkörner
- 2 kleine Stücke Zimt
- 1 EL rote Chiliflocken