

Chicken Ginger

Feuriger Ingwer, zartes Hähnchen, cremige Sauce! Dürfte ich bis an mein Lebensende nur noch ein nicht vegetarisches Gericht essen dürfen, vermutlich wäre es Chicken Ginger. Der deutsche Sternekoch Tim Raue ist der gleichen Meinung, nennt Chicken Ginger sein Lieblingsgericht. So schaffte es das legendäre Curry auch zu Kitchen Impossible. Was mich begeisterte: Beide Rezepte sind extrem ähnlich. Grund genug für euch, Chicken Ginger einmal nachzukochen und rauszufinden, was es mit dem Mythos auf sich hat.



Chicken Ginger | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Portionen): 500 Gramm Hühnchen (am besten Hühnerschenkel ohne Knochen) | 300 Gramm Zwiebeln | 250 Gramm passierte Tomaten | 250 Gramm Joghurt | 130 Gramm Ghee | 100 Gramm Ingwer | 5 Knoblauchzehen | 75 Milliliter Wasser | 1 Zitrone | 1 grüne frische Chili | 1 rote frische Chili | 1 Esslöffel Kurkuma | 2 Esslöffel getrockneter, gemahlener Ingwer | 1 Esslöffel Salz | 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer | 2 getrocknete Chili oder 2 Teelöffel Chilipulver | 1 Teelöffel gemahlene Koriandersamen | 1 Teelöffel Kreuzkümmel | 1 Teelöffel gemahlener Bockshornklee | 0,5 Teelöffel gemahlene Muskatnuss | 0,5 Teelöffel Zimt | 4 gemahlene Nelken | 0,5 Teelöffel gemahlene Kardamom-Samen | 1 Lorbeerblatt | Frischer Koriander

Tipp: Falls ihr nicht alle Gewürze findet, könnt ihr statt Koriandersamen, Kreuzkümmel, Bockshornklee, Muskatnuss, Zimt, Nelken, Kardamom und dem Lorbeerblatt auch zwei bis drei Esslöffel Chicken Curry Massala (Gewürzmischung aus dem Asialaden) nehmen.



Chicken Ginger | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (40 Minuten): 1. Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und mit 1 Esslöffel Ghee (ca. 15 Gramm) bei kleiner Hitze glasig braten. Nach ein paar Minuten 75 Milliliter Wasser hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen, dann pürieren und beiseite stellen. 2. Ingwer samt Schale in circa zwei Millimeter dicke Scheiben schneiden. 3. Knoblauch schälen und fein hacken. 4. Zitrone auspressen und Saft beiseite stellen. 5. Chilis in Ringe schneiden und beiseite stellen. 6. Hühnchen waschen und in circa 1,5 dicke Streifen schneiden. 7. Einen Esslöffel Ghee (ca. 15 Gramm) in eine Pfanne geben, erhitzen und das Hühnchen hinzugeben. Das Hühnchen regelmäßig wenden, es soll keine Röstaromen erhalten. 8. Nach circa fünf Minuten restliches Ghee, Knoblauch und Ingwer hinzugeben. Wenn alles vermengt ist, sofort die Zwiebelpaste, Tomatensauce und den Joghurt (Joghurt zum Einkochen weglassen) hinzufügen. 9. Mit Chilis, Kurkuma, Ingwerpulver, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und den anderen Gewürzen bzw. Chicken Massala und Chilipulver würzen. 10. Chicken Ginger auf kleiner Flamme zehn Minuten köcheln lassen. 11. Chicken Ginger mit frischem Koriander servieren. 12. Zum Einkochen Chicken Ginger (ohne Koriander und ohne Joghurt) in mit kochendem Wasser ausgespülte Schraubgläser füllen und bei 120° Grad 100 Minuten einkochen (bitte beachte hierzu auch meine Einkoch-Hinweise).

Dazu passt hervorragend: [Indisches Roti](#) oder [Naan-Brot](#)! Jetzt mehr [indische Rezepte](#) wie zum Beispiel [Butter Chicken](#) sowie weitere [Rezepte mit Huhn](#) oder alle [Fleischgerichte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 63 Kalorien | 40,9 Gramm Fett | 31,7 Gramm Kohlenhydrate | 39 Gramm Eiweiß