

Zucchini Rezepte

Zucchini Indisch Mit Hähnchenschkel

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Geflügel, Gemüse, Hähnchen, Indisch, Zucchini

400 g	Zucchini	1	Teel. Mehl
2	Hähnchenschlegel	1	Getrocknete Chilischote; - fein geschnitten
1	Frische Chilischote; fein - geschnitten	1	Teel. Kreuzkümmel
1	Teel. Ingwer; gerieben	1	Teel. Koriander
2	Schalotten; fein geschnitten	1/2	Teel. Kurkuma (Gelbwurz)
1	Knoblauchzehe; fein - geschnitten	1/2	Teel. Kardamom
1/4	Liter Gemüsebrühe		Salz, Pfeffer Speiseöl zum Anbraten

Die Hähnchenschlegel am oberen Knochen entbeinen. Die Fleischinnenseite (wo der Knochen war) salzen und pfeffern und mit Ingwer einreiben. Frischen Chili dazugeben und die Öffnung zudrücken. Den Hähnchenschlegel ebenfalls von außen salzen und pfeffern und in einer feuerfesten Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten kurz anbraten, dann bei 180 Grad ca. 10 Minuten im Ofen weiter braten.

Aus Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Kardamom, und getrockneter Chilischote ein Curry herstellen. Dazu die oben genannten Gewürze in einen Mörser geben und gut zerstoßen.

Die Zucchini schälen und der Länge nach vierteln, große Kerne mit einem Löffel abstreifen und Zucchini in Zentimeter große Würfelchen schneiden.

Schalotten in Öl anschwitzen, Knoblauch und Zucchiniwürfel zugeben und kurz anbraten. Dann mit Mehl bestäuben und mit der Brühe übergießen. Bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann den Deckel wieder abnehmen, die entstandene Flüssigkeit einkochen lassen und 1 El des selbst gemachten Currys darüber streuen. Mit Salz abschmecken. Zucchini Gemüse mit Hähnchenschlegeln anrichten.