



INDISCHES BUTTER CHICKEN

1 STD.
AKTIV

5 STD.
GESAMT

465 KCAL
PRO PERSON

① ohne Gluten, Low Carb | Fett: 30 g, Kohlenhydrate: 7 g, Eiweiss: 40 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Poulet marinieren

4	Pouletbrüstli (je ca. 160 g), in ca. 2 cm grossen Würfeln
100 g	Jogurt nature
1	Knoblauchzehe, fein gerieben
2 TL	Ingwer, fein gerieben
1 EL	Tandoori Gewürzmischung

Poulet zubereiten

2 EL	Bratbutter zum Braten
1 TL	Salz
1	Zwiebel, in feinen Streifen
1	Knoblauchzehe, fein gerieben
2 TL	Ingwer, fein gerieben
½ EL	Tandoori Gewürzmischung
¼ TL	Kreuzkümmelpulver
2 Msp.	Zimt
1 Glas	passierte Tomaten (ca. 350 g)
50 g	Butter
½ TL	Salz
100 g	Crème fraîche

UND SO WIRDS GEMACHT

Poulet marinieren

Pouletwürfel, Jogurt, Knoblauch, Ingwer und Tandoori Gewürz in einer Schüssel mischen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 4 Std. marinieren.

Poulet zubereiten

Etwas Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Poulet portionenweise ca. 3 Min. anbraten, herausnehmen, salzen. Restliche Bratbutter erwärmen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Gewürze in derselben Pfanne ca. 10 Min. andämpfen. Tomaten und Butter begeben, salzen, ca. 20 Min. köcheln. Crème fraîche darunterrühren, Poulet wieder begeben, ca. 5 Min. fertig köcheln.

GUT ZU WISSEN



Tipp:

Wenig Koriander, Blättchen abgezupft, darüberstreuen.



Dazu passt:

Naan-Brot oder Reis



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/16749/

DEINE EINKAUFLISTE FÜR 4 PERSONEN

INDISCHES BUTTER CHICKEN

ZUTATEN AUS DEM VORRAT

2 Knoblauchzehen

1 ½ TL Salz

2 EL Bratbutter

50 g Butter

DAS BRAUCHTS

FLEISCH- UND WURSTWAREN

4 Pouletbrüstli (je ca. 160 g)

FRÜCHTE / GEMÜSE / SALATE

4 TL Ingwer

1 Zwiebel

GEWÜRZE

¼ TL Kreuzkümmelpulver

1 ½ EL Tandoori Gewürzmischung

2 Msp. Zimt

MILCHPRODUKTE / EIER

100 g Crème fraîche

100 g Jogurt nature

SUPPEN / KONSERVEN / KONFITÜRE

1 Glas passierte Tomaten (ca. 350 g)

GUT ZU WISSEN

Geheimtipp:

Falls du keinen Stift dabei hast, kannst du dieses Blatt auch seitlichen einreissen.



Das Rezept findest du hier wieder:
fooby.ch/de/rezpte/16749/

HIER FALTEN!

NOTIZEN / WEITERE ZUTATEN