

Chicken-Cashew-Spinat-Curry in Kokosmilch



Zutaten:

300 g Hühnerbrust, in mundgerechte Stücke geschnitten
250 g Spinat (frisch oder TK)
50 g Cashewkerne, ungesalzen
200 ml Kokosmilch
1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
1 etwa halbdarmengroßes Stück frischer Ingwer, gerieben
2 mittelgroße Tomaten, gewürfelt
2 TL Currypulver (mild)
Je 1 TL Kurkuma, Garam Masala, Kreuzkümmel (Cumin), Korianderpulver
2 EL Öl (z.B. Raps- oder Kokosöl)
Salz nach Geschmack
1 Prise Zucker
1 EL Zitronensaft
Frischer Koriander zum Garnieren (optional)

Zubereitung:

Die Cashewkerne in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten goldbraun rösten, herausnehmen und beiseitestellen.

Die Hühnerstücke mit 1 TL Currypulver, $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma, Salz und etwas Zitronensaft vermengen. 15 Minuten ziehen lassen.

Öl in einem großen Topf oder Wok erhitzen. Die Zwiebeln glasig dünsten, dann Knoblauch und Ingwer dazugeben und 1–2 Minuten mitbraten.

Gewürze (Currypulver, Kurkuma, Garam Masala, Kreuzkümmel, Korianderpulver) hinzufügen und 30 Sekunden unter Rühren anrösten, bis es duftet.

Tomaten dazugeben und 3–4 Minuten köcheln lassen, bis sie weich werden.

Hühnerstücke hinzufügen und von allen Seiten 5 Minuten anbraten, bis sie außen weiß sind. Kokosmilch angießen, alles aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten köcheln, bis das Huhn durchgegart ist.

Spinat unterheben und 2–3 Minuten mitgaren. Falls TK-Spinat verwendet wird, vorher auftauen und gut abtropfen lassen.

Cashews (bis auf 1 EL zum Garnieren) und Zucker unterrühren. Mit Salz abschmecken. Zum Schluss mit Zitronensaft abschmecken.



Servieren

Mit Reis oder Naan-Brot servieren. Mit den restlichen Cashews und frischem Koriander garnieren.

Eventuell mehr Spinat dazu geben oder mit Brokkoli ergänzen.

Tipps für Variationen

Scharf anpassen: Falls man es etwas schärfer mag, $\frac{1}{2}$ TL Chilipulver oder 1 frische Chili hinzufügen.

Vegetarisch: Das Huhn durch Kichererbsen oder Tofu ersetzen.

Extra Cremigkeit: 1 EL Erdnussbutter oder Sahne unter die Sauce geben.

