

CHICKEN TIKKA MASALA

REZEPT VON JAN BÖHMERMANN



ZUBEREITUNG

Öl in einer Pfanne erhitzen, Senfkörner darin anrösten. Den Ingwer reiben und den Knoblauch fein hacken. Koriandersamen, Paprika, Kreuzkümmel, Senfkörner, Knoblauch, Chili und Garam Masala zum geriebenen Ingwer geben und zu einer Gewürzpaste verrühren.

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Danach die Hähnchenstücke in eine Masse aus Joghurt und einer Hälfte der Würzpaste geben, gut vermengen und marinieren lassen.

Zwiebeln in Ringe schneiden. Butter in eine Pfanne geben und die Zwiebelringe darin anschwitzen. Die andere Hälfte der Gewürzpaste dazugeben und weiter anbraten.

Tomatenmark dazugeben und Sahne gemeinsam mit gemahlene Mandeln hinzufügen, verrühren, bis eine sämige Soße entsteht und auf niedriger Flamme noch etwas köcheln lassen. Zuletzt mit dem Saft von zwei Limetten abschmecken.

Das marinierte Hühnchen in einer Grillpfanne scharf anbraten, bis es eine schöne Bräune erreicht.

Zum Anrichten das Hühnchen mit der Soße vermengen und mit gekochtem Reis servieren.

ZUTATEN

- 6 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 6–10 cm Ingwerwurzel
- 2–3 Chilischoten
- 2 Limetten
- Olivenöl
- 1 EL Senfkörner
- 1 EL Paprikapulver
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL gemahlene Koriandersamen
- 1 EL Garam Masala
- 200 g Naturjoghurt
- 4 Hühnerbrüste BIO
- 1 EL Butter
- 100 ml Sahne
- Tomatenmark
- gemahlene Mandeln
- Meersalz
- Reis als Beilage

