

Chicken Tikka Masala

Für 4 Personen

Zutaten:

675 g	Hähnchenbrustfilet	175 g	Zwiebeln (2 Stück)
25 g	frischer Ingwer	1 ½	rote Chili
2	Knoblauchzehen	2 EL	Butter
2 EL	Kurkuma	1 EL	Butterschmalz
2 EL	Koriander	1 ½ EL	brauner Zucker
2 EL	Kreuzkümmel	400 g	passierte Tomaten (1 Dose)
1 EL	Zitronensaft	200 ml	Sahne
3 EL	Joghurt		Salz
		20	Minzblätter (grob geschnitten)

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde, Kochzeit 5-15 Minuten

1. Die Hähnchenbrust waschen, trocknen und in ca. 1.5 cm breite Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und die Knoblauchzehen pellen. Beides fein reiben
2. Für die Marinade, den Ingwer schälen und die Knoblauchzehen pellen. Beides fein reiben und mit je 1 EL Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriander im Zitronensaft und Joghurt vermischen. Die Stücke der Hähnchenbrust ca. 5 Stunden marinieren.
3. Die marinierten Hähnchenstücke mit Butterschmalz bei starker Hitze goldbraun anbraten. Danach auf einem Teller auf die Seite stellen.
4. Zwiebeln schälen und grob würfeln und in der gleichen Pfanne mit Butter leicht andünsten. Zucker, kleingeschnittene Chili, und den restlichen Koriander, Kreuzkümmel und Kurkuma zugeben und leicht anrösten. Mit den passierten Tomaten ablöschen, Sahne und 100 ml Wasser zugeben. Danach salzen und ca. 5 min köcheln lassen.
5. Die angebratenen Hähnchenstücke und die Hälfte der Minze in die Sauce geben und ca. 2-3 min kochen.
6. Mit Basmatireis servieren und die restliche Minze darüber streuen.

Wenn man möchte, kann man noch Blumenkohl weich kochen und mit dem Fleisch dazugeben.

