

Rezept Chicken Tikka Masala

Chicken Tikka Masala ist ein indisches Curry- Gericht bestehend aus Hähnchen und eine Menge „exotischer“ Gewürze.

Zutaten:

3 Hähnchenbrustfilets
4 EL Olivenöl
4 Kardamom-Samen
1 Zimtstange
2 Zwiebeln
2 TL frischer Ingwer, gehackt
2 TL Knoblauch, gehackt
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Koriander, gemahlen
1/2 TL Kurkuma-Pulver
1 EL Paprikapulver, rosenscharf
1 TL Garam-Masala-Pulver
1 TL Cayenne-Pfeffer
1 (Fleisch-) Tomate
1 EL Tomatenmark
200 ml Wasser
Salz
100 ml Joghurt

Zubereitung:

Die Hühnerbrustfilets abwaschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke teilen, das Fleisch nun mit Salz einreiben.

Nun wird die Marinade für das Chicken Tikka Masala zubereitet.

Die Zwiebeln abziehen, hacken.

Das Olivenöl in eine große Pfanne geben erhitzen und bei mittlerer Hitze die Zimtstange mit den Kardamom-Samen hinein geben, kurz andünsten.

Kardamom und Zimt wieder entfernen und die Zwiebelwürfel in diesem Öl nun braun anbraten.

Die Tomaten in kleine Würfel schneiden.

Das Garam-Masala-Pulver in einer kleinen Schüssel mit dem Ingwer, dem Knoblauch, dem Kümmel, dem Koriander, dem Kurkuma, dem Cayennepfeffer sowie dem Paprikapulver vermengen.

Diese Gewürzmischung über die gebräunten Zwiebeln geben und kurz anschwitzen. Diese Mischung nun mit dem Tomatenmark binden und die Tomaten unter ständigem Rühren zugeben.

Zum Schluss noch das Wasser einrühren und etwas köcheln lassen. Die Marinade mit etwas Salz abschmecken.

Nun die Fleischwürfel unter diese Marinade rühren, so dass das Fleisch komplett mit der Soße bedeckt ist.

Das Chicken Tikka Masala nun für etwa 10 min köcheln lassen, dabei das Fleisch immer wieder umrühren.

Sobald das Hühnerfleisch gar ist, kann das Chicken Tikka Masala auf einem Teller mit einem Klecks Joghurt serviert werden.

[Zurück zu den Geflügelrezepten](#)