



UNSER LIEBLINGSREZEPT

CHICKEN TIKKA MASALA

von Nadine Beck (Leiterin der Tagespflege Wassertrüdingen)

Zutaten

Für die Marinade:

- 200 g Naturjoghurt
- 1 EL pürierte Ingwerwurzel
- 1/2 TL pürierter Knoblauch
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Korianderpulver
- 1/2 TL Salz
- 4 EL Zitronensaft
- 2 EL Öl

Für das Fleisch:

- 750 g Hähnchenbrustfilets
- 4 EL Öl
- 2 Zwiebeln
- 1 EL pürierte Ingwerwurzel
- 1/2 TL pürierter Knoblauch
- 6 zerstoßene Kardamomkapseln
- 2 TL Garam Masala
- 2 TL Korianderpulver
- 1 TL Chilipulver
- 400 g Crème fraîche
- 2 EL Tomatenmark
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Zucker
- Wasser

Zubereitung

Die Zutaten für die Marinade in einer Schüssel (nicht aus Metall) verrühren. Die Hähnchenbrustfilets in gulaschgroße Stücke schneiden und mit der Marinade vermengen. Mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank 24 Stunden marinieren lassen.

Fleisch dann entweder auf Schaschlikspieße stecken und auf einem Grill garen oder in der Pfanne mit etwas Öl goldbraun braten und danach herausnehmen.

Die Zwiebeln mit einem Gurkenhobel in hauchdünne Ringe schneiden. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und darin die Zwiebeln, den Ingwer und den Knoblauch braten, bis die Zwiebeln ihre starre Form verloren haben und leicht angebräunt sind. Kardamom, Koriander und Chili zugeben und sehr kurz mitbraten. Crème fraîche, Tomatenmark, Salz, Zucker und Wasser unterrühren und bei geringer Hitze einige Minuten köcheln lassen. Das Hähnchenfleisch zugeben und nochmals etwas köcheln lassen, bis das Fleisch erhitzt und die Sauce cremig ist. Eventuell muss man nochmals etwas Wasser zugeben.

Mit Reis oder Naanbrot servieren. Wer möchte, kann etwas gehackten frischen Koriander als Garnitur über das Gericht streuen.