

Tikka Masala

Zutaten

180 g Hähnchenbrustfilet
3 EL Naturjoghurt
2 EL Tomatenmark
1 EL Mango-Chutney
1 guter Schuss Zitronensaft
1 TL Ingwer, gerieben
1 Zehe Knoblauch, gepresst
½ TL Currypulver
½ TL Paprikapulver
1 Msp. Koriander, gemahlen
1 Msp. Kreuzkümmel
½ Msp. Zimt
½ Msp. Cayennepfeffer (nach Belieben mehr)
Chili
Salz
Pfeffer
1 TL Öl
1 Zwiebel

Zubereitung

Zuerst schneiden wir die Hühnerbrust in mundgerechte Stückchen und geben sie in eine verschließbare Schüssel oder einen ausreichend großen Gefrierbeutel. Dazu kommt der Joghurt, das Tomatenmark, Salz, Pfeffer und alle Gewürze - also Knoblauch, Ingwer, Zimt, Curry, Paprika, Koriander, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Chili, Zitronensaft und Chutney. Alles wird gut vermengt, so dass das Fleisch gut von der Marinade überzogen ist. Die verschlossene Schüssel (oder die verschlossene Gefriertüte) übergeben wir für mehrere Stunden (evtl. über Nacht) dem Kühlschrank, sodass die Gewürze schön in das Fleisch einziehen können.

Ist das Fleisch gut durchgezogen, wird die Zwiebel in feine Würfelchen geschnitten, gesalzen und in wenig Öl goldgelb angebraten. Dazu geben wir nun das Fleisch samt Marinade und lassen alles bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen, bis das Hühnerfleisch durchgebraten ist. Das Fleisch bleibt durch den Joghurt schön saftig. Sollte die Sauce zu dick oder zu wenig sein, wird etwas Wasser dazugegeben.