

CHICKEN TIKKA MASALA

Zeitaufwand: **30–40 Minuten**
(zzgl. **Ruhezeit 1+ Stunden**)

Kategorie: **Hauptgericht**

Küchenutensilien: **Messer, Pfanne mit Deckel, Backofen/Pfanne**



1. Als erstes schneiden wir unser Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke.
2. Die Zutaten (♠) zu einer Marinade mischen und das geschnittene Hähnchenfleisch dazu geben.
3. Mindestens 1 Stunde ruhen lassen. Empfohlen 8 Stunden oder über Nacht.
4. Nach der Ruhezeit den Reis aufsetzen und den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.

(Alternativ kann das Hähnchen auch mit Öl in der Pfanne gebraten werden)
5. Die marinierten Hähnchenstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
6. Etwa 10–15 Minuten backen. Dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, bis das Hähnchen gar und leicht angebräunt ist.
7. In einer Pfanne die gehackte Zwiebel in Öl anbraten, bis sie weich und goldbraun sind.
8. Danach den Knoblauch und Ingwer hinzufügen und weitere 2 Minuten anbraten.
9. Nun die Gewürze (♡) dazu geben und weitere 1-2 Minuten anrösten.
10. Die Dose mit den gehackten Tomaten pürieren und dazu geben. Jetzt die Sauce, mit Deckel, ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eindickt und sich das Öl absetzt.
11. Im nächsten Schritt geben wir unsere gegrillten Hähnchenstücke dazu und fügen die Kokosmilch dazu.
12. Die Sauce bei niedriger Hitze weitere 10 Minuten köcheln lassen. Falls nötig, Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
13. Mit Reis anrichten und mit Zitronenspalten garnieren.

Für eine Portion

- 500g Hähnchenfleisch
- Reis

Marinade

- ½ Tasse Joghurt (♠)
- 1 EL Zitronensaft (♠)
- 1 EL Knoblauch-Pulver (♠)
- 1 EL Ingwer-Pulver (♠)
- 1 TL Kreuzkümmel (♠)
- 1 TL Garam Masala (♠)
- 1 TL Kurkumapulver (♠)
- 1 TL Chilipulver (♠)
- Salz nach Geschmack (♠)

Tikka-Masala-Sauce:

- Öl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 EL Ingwer, gehackt
- 2 TL Kreuzkümmel (♡)
- 1 TL Koriander (♡)
- 1 TL Kurkumapulver (♡)
- 1 TL Chilipulver (♡)
- 2 TL Garam Masala (♡)
- ½ TL Zucker (♡)
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 200 ml Kokosmilch
- Wasser nach Bedarf für die Konsistenz
- Zitronenspalten zum Servieren