

AUFWAND  
**gross**

KOCHDAUER  
**45 Min.**

SAISON  
**ganzjährig**

HERKUNFT  
**Indien**

## CHICKEN TIKKI MASALA



Rezept: fooby.ch, 6. 4. 2022 - Foto: compactcook.com

### KURZ VORGESTELLT

Lass dich nicht durch die vielen wenig bekannten Zutaten abschrecken. Mit einem Teller Chicken Tikki Masala entschwinden wir für kurze Zeit in exotische Gefilde. (+4 Std. marinieren)

### ZUTATEN (4 PERSONEN)

|        |                         |       |                          |
|--------|-------------------------|-------|--------------------------|
| 3 Zehe | Knoblauch, zerriebener  | 150 g | Griechischer Joghurt     |
| 2 EL   | Ingwer, geriebener      | 4     | Pouletbrust              |
| 1      | Roter Chili             | 2 EL  | Bratbutter               |
| 3 EL   | Garam Masala            | 2     | Zwiebel                  |
| 0.5 EL | Edelsüsse Paprika       | 2     | Rote Peperoni            |
| 1 TL   | Kreuzkümmel, gemahlener | 2 EL  | Tomatenpüree             |
| 0.3 TL | Kurkuma                 | 1 dl  | Wasser                   |
| 1 Msp  | Kardamon, gemahlener    | 400 g | Tomaten, gehackte (Dose) |
| 1 Msp  | Muskat                  | 1 TL  | Zucker                   |
|        |                         |       | Salz                     |

### ZUBEREITUNG

1. Für die Gewürzmischung Knoblauch und alle Zutaten bis und mit Muskat mischen. Die Hälfte davon unter die Hälfte des Joghurts rühren, die andere Hälfte der Gewürzmischung für die Sauce beiseite stellen. Die Pouletbrust in mundgrosse Stücke schneiden und mit dem gewürzten Joghurt mischen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 4 Std. marinieren.
2. Für die Sauce restliche Gewürzmischung, Tomatenpüree und die in Streifen geschnittenen Zwiebeln und Peperoni mischen, Wasser dazugießen und bei kleiner Hitze 10 Min. köcheln. Nun Tomaten, Zucker und Salz begeben, aufkochen und 5 Min. weiter köcheln.
3. Poulet in wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne portionenweise ca. 4 Min. anbraten, herausnehmen, salzen. Poulet unter die Sauce ziehen und durchwärmen lassen.
4. Die zweite Hälfte des Joghurts mit gehacktem Koriander mischen und auf die Teller geben, resp. separat servieren. Nach Belieben mit gehackten und gerösteten Mandeln oder Cashewnüssen bestreuen.