AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
gross	45 Min.	ganzjährig	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 Streifchen geschnittenen Zwiebeln und Peperoni mischen, Wasser dazugiessen und bei kleiner Hitze 10 Min. köcheln. Nun Tomaten, Zucker und Salz beigeben, 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