

CHICKEN TIKKA MASALA

CHICKEN TIKKA MASALA

Eins der vermutlich beliebtesten Gerichte beim Inder ist Tikka Masala. Egal ob mit Huhn oder Lamm - es ist einfach lecker. Hier meine (von Jamie Oliver inspirierte) Version für ein super aromatisches Chicken Tikka Masala mit lockerem Reis!



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

3 Hähnchenbrustfilets (400-450g)

6 Schalotten

5-6 Knoblauchzehen

50g Ingwer

1-2 kleine rote Chilischoten

200g Joghurt

100ml Schlagsahne

2 EL Butter
2 EL Tomatenmark
1-2 Limetten / 5 EL Limettensaft
1 kleines Bund Koriander
3 TL Senfkörner
2 TL Koriandersamen
1 TL Koriander (gemahlen)
2 TL Cumin
3 TL Garam Masala
3 TL Paprikapulver
1 TL Ingwerpulver (optional)
1 handvoll Cashewkerne
Salz
140g Reis (Basmati oder Jasmin)

ZUBEREITUNG:

Zuerst schneide ich die Hähnchenbrustfilets in Würfel und gebe sie nur zusammen mit dem Joghurt in eine Schüssel. Diese Schüssel kommt für ungefähr 30 Minuten abgedeckt in den Kühlschrank.

In dieser Zeit schäle ich Knoblauch und Ingwer und schneide beides in feine Stifte. Die Chilis in sehr feine Ringe schneiden (wer es nicht ganz so scharf mag sollte die Kerne vorher entfernen). Alles zusammen in ein Schälchen geben. Die Koriandersamen im Mörser zerstoßen und ebenfalls dazugeben. Mit Cumin, dem gemahlene Koriander, Garam Masala, Ingwerpulver und Paprikapulver vermischen.



Die Senfkörner mit wenig Öl (max 1 EL) in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze (hier Stufe 4 von 9) so lange anrösten bis die ersten anfangen zu springen. Vorher am besten einen Fettspritzschutz auf die Pfanne legen. Die Senfkörner zur Gewürzmischung geben und alles ordentlich vermengen.

Ungefähr 1/3 von dieser Gewürzmischung zum Joghurt-Hähnchen geben. Ordentlich durchmischen und nochmal eine halbe Stunde zum marinieren in den Kühlschrank stellen.



In die noch heiße Pfanne kommt jetzt die Butter. Die Schalotten in feine Würfel schneiden und bei unterer mittlerer Hitze (Stufe 3 von 9) anbraten bis sie leicht glasig werden. Dann den Rest der Gewürzmischung in die Pfanne geben und alles zusammen für ungefähr 10-15 Minuten unter gelegentlichem Rühren anrösten.

Die Cashewkerne im Mörser zerstoßen. Ich mag diese Variante lieber als gemahlene Nüsse zu verwenden weil man so später noch kleine Cashewkern-Stückchen im Essen hat die das Ganze deutlich interessanter machen.

Jetzt sollte der Reis aufgesetzt werden.

Das Die zerstoßenen Cashewkerne und das Tomatenmark zu den Gewürzen in die Pfanne geben und noch 3-4 Minuten schmoren lassen. Dann mit 300 ml warmem Wasser ablöschen. Das Ganze

ungefähr 5 Minuten bei hoher Hitze einkochen lassen bis die Sauce eine recht dicke Konsistenz bekommt. Die Herdplatte ausschalten aber die Pfanne zum warmhalten darauf stehen lassen.



In einer kleinen Pfanne die marinierten Hähnchenwürfel anbraten. Aufpassen, dass der Joghurt nicht anbrennt.



Sobald das Hähnchen von allen Seiten gut angebraten und durchgegart ist darf es in die Saucenpfanne.



Die Sauce nochmal kurz bei hoher Hitze aufkochen (3-4 Minuten) und dann die Hitze wieder deutlich reduzieren (Stufe 3 von 9). Jetzt langsam die Sahne einrühren. Abschmecken und bei Bedarf Garam Masala, Salz oder Tomatenmark dazugeben. Noch 5 Minuten köcheln lassen, dann mit Limettensaft abschmecken und den Großteil des Koriandergrüns fein hacken und untermischen. Ein wenig zum Servieren übrig behalten.



Den Reis und das Chicken Tikka Masala anrichten und das restliche Koriandergrün darüber geben.



Viel Spaß beim Genießen!



