

CHICKEN TIKKA MASALA IM EUROPÄISCHEN HERBST

CHICKEN TIKKA MASALA IM EUROPÄISCHEN HERBST

Wie stelle ich mir ein Chicken Tikka Masala vor das sich in den europäischen Herbst verirrt hat?
Ganz klar: mit Kürbis und Pilzen!



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

300g Hähnchenbrustfilets

200g Joghurt

1 EL Senfkörner

3 EL Sonnenblumenöl

2 TL Garam Masala

3 Kardamonkapseln

1 TL Koriander

1 TL Cumin

4 frische Knoblauchzehen

ca. 4cm frischer Ingwer

Salz & Pfeffer

1 TL Cayennepfeffer

2 EL Tomatenmark

5 EL Limettensaft

1/4 Hokkaido Kürbis

1 handvoll Austernpilze

1 handvoll braune Champignons

1 Tasse Wasser

etwas Koriandergrün

120g Basmatireis

ZUBEREITUNG:

Zuerst wird die Gewürzmischung hergestellt. Dazu die Senfkörner im Öl anbraten bis sie springen. Dann das Garam Masala, den Koriander, die Kardamonkapseln und Cumin dazugeben. Anschmoren, nebenbei Knoblauch und Ingwer kleinschneiden / pressen und dazugeben.

Das Wasser für den Reis aufsetzen und den Basmatireis im Salzwasser garen.

Dann das Hähnchenbrustfilet kleinschneiden und in der Pfanne anbraten. Den Kürbis schälen, würfeln und dazugeben. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Nach dem Anbraten bei mittlerer Hitze weitergaren.

Zurück zum Topf mit der Gewürzmischung: den Joghurt dazugeben und die Herdplatte ausstellen damit der Joghurt nicht ausflockt sondern nur warm wird.

Jetzt die geputzten und etwas zerkleinerten Pilze mit in die Pfanne zum Fleisch geben und kurz anschmoren.

Kurz bevor der Reis gar ist die Joghurt-Gewürzmischung in die Fleischpfanne geben. Unterrühren, den Limettensaft, das Tomatenmark, den Cayennepfeffer und die Tasse Wasser dazugeben und nach Bedarf noch etwas mit den verschiedenen Gewürzen aus der Gewürzmischung abschmecken.

Es sollte jetzt den typischen Geschmack von Chicken Tikka Masala haben, mit der Ergänzung durch den leicht süßlichen Kürbis und die Pilze.

Auf dem Teller anrichten und das gehackte Koriandergrün darüber geben.

Ein Experiment der anderen Art – aber sehr lecker!