Chicken Tikka Masala mit Basmati-Reis und Koriander

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bio Limetten	1 St.
Garam Masala Gewürz	1 TL
Joghurt, natur	150 g
Salz	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Koriander, frisch	20 g
Butter	3 EL
Zucker	
Kokosnussmilch	300 ml
Tomaten, gehackt	600 g
Basmatireis	300 g
Öl	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, kleiner Topf mit Deckel, mittlere Pfanne

1. Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen. In einer Schüssel 0,5 TL Garam Masala, 1 EL Joghurt, 1 TL Limettensaft und 1 Prise Salz gründlich verrühren. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und der Länge nach in jeweils 3 Streifen schneiden. Hähnchen mit dem Gewürzjoghurt mischen und zum Marinieren beiseitestellen.

2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Koriander waschen, Blätter abzupfen, beiseitelegen und Stiele sehr fein hacken. Für die Sauce in einem Topf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel und Korianderstiele ca. 2–3 Min. anbraten.

3. 0,5 TL Garam Masala und 1 Prise Zucker zugeben, nochmals kurz rösten und mit Kokosmilch ablöschen. Stückige Tomaten dazugeben und alles auf mittlerer Stufe ca. 15–20 Min. einköcheln.

4. Inzwischen in einem Topf den Reis mit ca. 600 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 12 Min. garen.

5. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und das marinierte Fleisch vom Hähnchen darin rundherum ca. 2–3 Min. anbraten. Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren und Hähnchenfilets zugedeckt ca. 3 Min. gar ziehen lassen.

6. Restlichen Joghurt im Becher mit etwas Limettensaft, Salz und Zucker abschmecken. 1 EL Butter zum Reis geben und mit einer Gabel etwas auflockern.

7. Hähnchen zur Soßee geben und nach Belieben etwas vom Joghurt unterrühren. Chicken Tikka Masala mit Basmati-Reis auf Tellern anrichten und mit Koriander bestreut servieren.

Guten Appetit!

Info: Chicken Tikka Masala hat nur im weitesten Sinne etwas mit authentischer indischer Küche zu tun. Es handelt sich vielmehr um eine britische Erfindung der Nachkriegszeit, die versuchen sollte, indisches Essen mit englischen Essgewohnheiten zu kombinieren. Und das mit Erfolg! Laut aktuellen Erhebungen ist Chicken Tikka Masala das mit Abstand beliebteste Gericht Großbritanniens.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	843 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	38 g