

# Chicken Tikka Masala

Dieses Curry-Gericht, welches man hierzulande in fast jedem indischen Restaurant findet ist eigentlich der englischen Küche zuzurechnen. Auf der Insel gehört es zu den beliebtesten Gerichten.

**Dieses Chicken Tikka Masala Rezept verführt Dich in die Indische Küche. Zartes Hähnchenfleisch und tolle Gewürze in einer cremigen Soße aus Joghurt verzücken deinen Gaumen. Ein schnelle und gesundes indisches Gericht.**

## Zutaten

- FÜR FLEISCH UND MARINADE:
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 1 großer Becher Naturjoghurt
- 3 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 5 gepresste Knoblauchzehen
- 2 EL Knoblauchöl
- 3 EL frisch gehackter Koriander
- FÜR SAUCE UND BEILAGE :
- 300 g Reis
- 400 ml Tikka Masala Sauce
- 1 Paprika rot
- 4 große Tomaten
- 2 Schalotten
- 1 Lorbeerblatt
- 6 Wachholderbeeren
- 6 Nelken
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Erdnussöl

## Zubereitung

- Die Hähnchenbrustfilets abwaschen trockentupfen und in Würfel schneiden. Joghurt, Zitronensaft, Knoblauch, Knoblauchöl und Koriander zu einer Marinade vermengen und die Hähnchenstücke damit vermengen. Alles in einen Beutel geben, die Luft herausstreichen und verschließen. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
- Das Hähnchenfleisch samt Marinade in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur für ca. 8 Minuten köcheln lassen. Den Reis nach Packungsanleitung in kochendem Wasser garen. Wachholderbeeren, Nelken und Lorbeerblatt mit ins Wasser geben.
- Die Tomaten abwaschen und kleinhacken. Die Paprika abwaschen, entkernen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und kleinhacken. Etwas Erdnussöl in einer zweiten Pfanne erhitzen und alles darin leicht anbraten.
- Die Tomatenmischung zu dem marinierten Fleisch geben und die Tikka Masala Sauce untermengen. Das Ganze für etwa 10 Minuten weiter köcheln lassen und dabei gut umrühren.
- Den Reis durch ein Sieb abgießen, Lorbeerblatt entfernen und zusammen mit dem Chicken Tikka

Masala servieren.



---

Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/chicken-tikka-masala/>