# Chicken Tikka Masala

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:
Biohühnerbrüste marinieren:

| | | |
|---|---|---|
| 5 | ST | Hühnerbrust Bio – ohne Haut |
| 100 | ml | Griechisches Joghurt |
| 1 | EL | Erdnussöl |
| 2 | TL | Limetten- oder Zitronensaft, frischer |
| 1 | ST | Knoblauchzehe, gehackt |
| | | |
| 3 | EL | Erdnussöl |

Die Sauce:

| | | |
|---|---|---|
| 1 | EL | Garam Masala |
| 1 | EL | Koriander, gemahlener |
| 1 ½ | TL | Kreuzkümmel, gemahlen |
| 1/2 | TL | Kardamom, gemahlen |
| 1/4 | TL | Muskatnuss, gemahlen |
| 1 ½ | TL | Paprikapulver |
| 1/2 | TL | Cayennepfeffer oder 1 Chili halbiert entkernt und gehackt |
| 15 | g | Ingwer, frisch gerieben |
| | | |
| 60 | g | Butter |
| 150 | g | Zwiebel, fein gehackt |
| | | |
| 350 | ml | Tomatenpüree, Dosen |
| 100 | ml | Wasser |
| 50 | ml | Kokosmilch |
| | | Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |
| | | |
| 20 | g | Koriander, frischer und grob gehackt als Garnitur |

Herstellung:

1. Zwischen zwei Klarsichtfolien die Hühnerbrüste ca. 1 cm dick klopfen (Fleischklopfer – Nudelholz und in 3 cm dicke Würfel schneiden.
2. Fleisch in eine Schüssel geben, Joghurt, Erdnussöl, Limettensaft und Knoblauch hinzugeben und im Kühlschrank ca. 1 Stunde ziehen lassen.
3. In eine kleine Schüssel den Koriander, Kümmel, Kardamom, Muskat, Paprika, Cayennepfeffer, und geriebenem Ingwer geben.
4. In eine Kasserolle die Butter schmelzen.
5. Zwiebel hinzugeben, bei mäßiger Hitze, und goldgelb anrösten.
6. Hitze nochmals reduzieren, die Gewürzmischung hinzugeben und kurz angehen lassen.
7. Tomatenpüree, Wasser, Kokosmilchhinzu geben, leicht salzen und zum Kochen bringen.
8. Hitze reduzieren und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen
9. Die Hälfte vom Erdnussöl in eine Pfanne geben und die Hälfte Hühnerbrustwürfel anbraten, aus der Pfanne nehmen und Pfanne reinigen.
10. Mit den restlichen Hühnerbrustwürfeln gleich verfahren.
11. Die ganzen Fleischwürfel jetzt bei mäßiger Hitze rundum für ca. 5 Minuten braten.
12. Das Fleisch nun zur leicht köchelnden Sauce hinzugeben und für weiter 5 -8 Minuten mitköcheln lassen.
13. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPPS:
Mit Naan (indisches Fladenbrot) und / oder gedünstetem Basmatireis servieren.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.