

# CHICKEN TIKKA MASALA

| saftiges Hähnchen in würziger Curry-Tomatensoße aus Indien |

**GESAMTZEIT** 1h 10 Minuten

**ARBEITSZEIT** 40 Minuten

**REGION** Indien



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 500 g	Hühnerbrust
- 400 g	Naturjoghurt
- 2	große Fleischtomaten
- 2	Zwiebeln
- 1	Paprika (rot)
- 1	Chili
- 1	Knoblauchzehe
- 1 Stück	Ingwer (2cm)
- 2 TL	Kurkuma
- 1/2 Bund	Minze
- 1/2 Bund	Koriander
- 1/2 TL	Koriandersaat
- 1 EL	Garam Masala
- 150 ml	Wasser
-	Meersalz
-	Pfeffer, frisch gemahlen

**Chicken Tikka Masala - Indien lässt grüßen. Oder vielleicht doch eher die Briten? 2001 wurde es vom Außenminister als das „wahre Nationalgericht“ der Briten bezeichnet. Chicken Tikka ist klassisch indisch, in Großbritannien wurde es aber erst zum Chicken Tikka Masala, denn die**

**SAISON** Juli - Oktober, ganzjährig machbar

**PASSENDER DRINK** Fruchtsaft/Chai/Weißwein

***Briten wollten ihr Fleisch in einer Soße serviert bekommen. Multikulturalismus at it's best! Da kann sich auch der Seehofer noch was von abschneiden. Oder besser mal einen Löffel von diesem köstlichen Gericht probieren :)***

Die Legende besagt dass das klassisch indische Chicken Tikka in einem indischen Restaurant in Großbritannien einen Gast serviert wurde, der es gewohnt war zum Fleisch Soße zu servieren. Der damalige Koch improvisierte eine Tomatensoße und schon war das Chicken Tikka Masala geboren. Heute macht es angeblich 1/4 des gesamten Umsatzes der indischen Restaurants in Großbritannien aus. Zurecht, wenn man dieses Gericht einmal gegessen hat. Das zarte Huhn in einer würzigen Joghurtmarinader im Ofen gebacken, gepaart mit der frisch aromatischen Curry-Tomaten-

soße ergeben eine perfekte Harmonie, die dem Gaumen große Freude bereitet. Am besten serviert man zum Chicken Tikka Masala eine ordentliche Portion Reis und etwas Naan Brot.

Erkennen kann man das Gericht übrigens schon 10 Meilen gegen den Wind. Die typisch orangene Farbe fällt auf, macht das Gericht aber auch unverkennbar.

Ob die eingangs erwähnte Legende stimmt, ist übrigens umstritten. Aber trotzdem steht das Gericht in Großbritannien für eine multikulturelle Gesellschaft und alleine der Bedeutung wegen lohnt es sich das Ganze mal selber auszuprobieren, oder?

	<i>1/2 TL Koriandersaat - 1/2 TL Kreuzkümmel - 1/2 TL Chilipulver - 1 TL Kurkuma - 500 g Hühnerbrust - 200 g Naturjoghurt</i>
<b>STEP 1 MARINADE</b>	In einer heißen Pfanne Koriander-Saat und Kreuzkümmel kurz anrösten und anschließend in einem Mörser zusammen mit Chilipulver und Kurkuma fein mahlen. Die Gewürzmischung mit 200 g Naturjoghurt in einer Schüssel vermengen. Das Hühnchen klein schneiden und zusammen mit dem gewürzten Joghurt in eine Tüte geben. Das Fleisch für mindestens 30 Minuten, im Idealfall mehrere Stunden im Kühlschrank in Ruhe marinieren lassen.
	<i>1 Zwiebel - 1/2 halbes Bund Minze - 1/2 Bund Koriander - 1 Knoblauchzehe - 1 Ingwer (2cm) - 1 Chili - 1 Tomate - 1 Paprika</i>
<b>STEP 2</b>	Das fertig marinierte Hühnchen für ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen (180°C) backen. Währenddessen Zwiebel, Minze, Koriander, Knoblauch, Ingwer und Chili in feine Stücke hacken. Die Tomaten und die Paprika in mundgerechte Stücke schneiden.
	<i>1 TL Kurkuma - 1 EL Garam Masala - Meersalz - Pfeffer, frisch gemahlen</i>
<b>STEP 3</b>	Zwiebel in einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Anschließend Ingwer, Knoblauch, Paprika und Tomate hinzugeben und einige weitere Minuten anbraten. Mit Garam Masala, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen.
	<i>200 g Naturjoghurt - 150 ml Wasser</i>
<b>STEP 4</b>	Die restlichen 200 g Naturjoghurt zusammen mit dem Wasser gut unter das Gemüse unterühren und die Soße anschließend fein pürieren. Das inzwischen fertig gebackene Hühnchen, sowie die Minze und den Koriander als letztes hinzugeben und wieder miteinander vermischen. Mit Chili, Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer nach Belieben abschmecken.
<b>TIPP</b>	Am besten serviert man zum Chicken Tikka Masala Reis und Naanbrot.