

Chicken Tikka Masala



FOOD STOCK

Für 4 Personen
Dauer: ca. 30 min.

Zutaten

- 6 EL Nature Joghurt
- 2 - 3 cm Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL fein gehackte Chilischote
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL gehackter Koriander
- 1 Zwiebel
- 3 EL Tomatenpüree
- Salz



Zubereitung

1. Joghurt in eine Schüssel geben
2. Ingwer, 1 Knoblauchzehe und Koriander fein hacken, in die Schüssel geben
3. Kurkuma, Kreuzkümmel, Chili und Zitronensaft ebenfalls in die Schüssel geben und alles umrühren
4. Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden, in die Marinade geben und verschlossen über Nacht im Kühlschrank marinieren
5. Am nächsten Tag das Hähnchen aus der Marinade nehmen, trockentupfen und salzen
6. In einer Pfanne ca. 3 min. auf hoher Stufe anbraten
7. Zwiebel in der Zwischenzeit würfeln, begeben und sofort Hitze reduzieren
8. 5 min. andünsten
9. Marinade in die Pfanne leeren, Tomatenpüree, sowie 2 Knoblauchzehen (fein gehackt) begeben
10. 10 Minuten köcheln