



Tikka-Masala-Hähnchen mit Lauch

dazu Basmatireis und Paprika-Dattel-Creme



ca. 25min



2 Personen

Tikka-Masala-Hähnchen wurde im Jahr 2001 zum beliebtesten Gericht Großbritanniens gekürt. Großbritanniens? Genau, denn die traditionelle indische Zubereitung des Hähnchens wurde mit einer Sauce aus Tomaten, Sahne und Masalagewürz bereichert, um den englischen Essgewohnheiten entgegenzukommen. Wir finden, dass sie mit würzigem Lauch und Paprika-Dattel-Creme noch besser mundet und erheben unsere Gläser auf den Kulturaustausch!

Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Stange Lauch
- 1 Tomate
- 1 grüne Paprika
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 25g getrocknete Datteln

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 881kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 104.2g, Eiweiß 40.3g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Curry kochen

Das **Fleisch** mit $\frac{2}{3}$ der **Crème fraîche** und 80ml Wasser zurück in die Pfanne geben und alles bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 8Min. sanft köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar und das **Gemüse** weich ist.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit $\frac{1}{2}$ TL Salz würzen. Dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 6-7Min. rundum goldbraun braten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne nicht auswaschen.



5. Creme zubereiten

Die **Datteln** und die **restliche Paprika** mit **1EL Crème fraîche**, 1TL Essig und 1TL Honig verrühren. Nach Geschmack mit mehr **Crème fraîche** verfeinern oder den Rest zu dem **Curry** in die Pfanne geben.



3. Gemüse braten

Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den **Lauch**, die **Tomaten** und $\frac{2}{3}$ der **Paprika** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **Tikka-Masala-Paste** hinzugeben und bei niedriger Hitze ca. 1Min. mitbraten.



6. Abschmecken und servieren

Das **Curry** mit Salz abschmecken und auf Teller verteilen. Mit dem **Reis** und der **Paprika-Dattel-Creme** anrichten und servieren.