



## Würziges Tikka-Masala-Hähnchen

mit Kartoffeln Bombay-Art



40-50Min.



2 Personen

Ein richtig leckeres Curry muss gar nicht schwer sein: Die würzige Tikka-Masala-Sauce wird hier nämlich mit Joghurt zubereitet. So ist diese köstlich-cremige Mahlzeit mit zartem Hähnchenfleisch, Paprika und Kartoffeln sättigend, aber freundlich zur Figur. Lasst es euch schmecken!



## Was du von uns bekommst

- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste <sup>6</sup>
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 rote Paprika
- 2 Tomaten
- 10g frischer Koriander
- 1 Zwiebel
- 1 Geflügelbrühwürfel <sup>9</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler
- Messbecher

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Sojabohnen (6), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

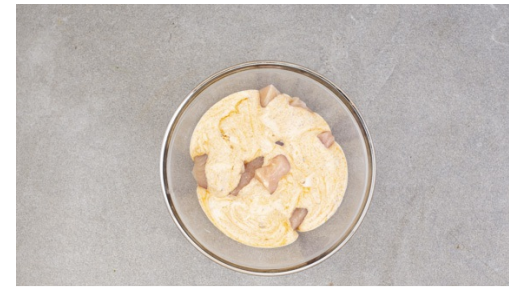
### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 587.0kcal, Fett 19.1g, Eiweiß 35.6g, Kohlenhydrate 60.7g



### 1. Würzpaste anrühren

Die **1/2 des Joghurts** mit der **1/2 der Tikka-Masala-Paste** in einer mittelgroßen Schüssel zu einer cremigen **Würzpaste** verrühren.



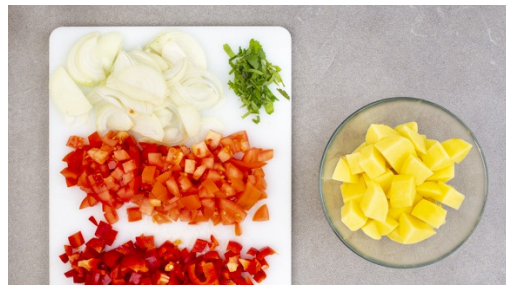
### 2. Fleisch einlegen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm große Stücke schneiden, dann mit der **Tikka-Joghurt-Creme** gut verrühren und beiseitestellen.



### 3. Knoblauch hacken

Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Den **Ingwer** schälen und in möglichst kleine Würfel schneiden. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen.



### 4. Gemüse schneiden

Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Tomaten** halbieren und in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



### 5. Gemüse garen

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Kartoffeln** und die **Paprika** dazugeben und alles mit 250-300ml Wasser ablöschen. Den **Brühwürfel** hineinbröseln, dann die **Tomaten** und die **1/2 der restlichen Tikka-Masala-Paste** hinzugeben und das **Gemüse** ca. 5Min. sanft köcheln lassen.



### 6. Fleisch garen

Das **Hähnchen** mit der **Tikka-Joghurt-Creme** zum **Gemüse** dazugeben und ca. 15-20Min. bei niedriger Hitze mitköcheln lassen, bis das **Fleisch** und die **Kartoffeln** weich sind. Mit der **restlichen Gewürzpaste** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Tikka-Masala-Hähnchen** mit dem **Koriander** garniert servieren, den **restlichen Joghurt** dazu reichen.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**