



Würziges Tikka-Masala-Hähnchen

mit Kartoffeln Bombay-Art

40-50Min.



3-4 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

- 2 Becher Joghurt 7
- 2 Packungen Tikka-Masala-Paste 6
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 rote Paprika
- 3 Tomaten
- 10g frischer Koriander
- 2 Zwiebeln
- 2 Geflügelbrühwürfel 9

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Sparschäl器
- 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.

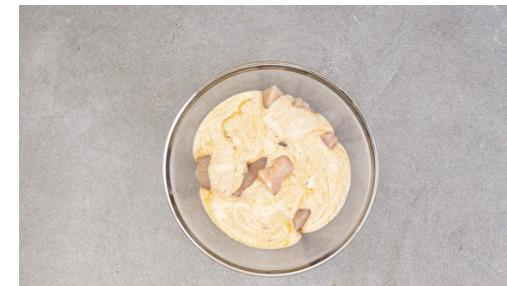
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 576.0kcal, Fett 19.0g, Eiweiß 35.3g, Kohlenhydrate 58.7g



1. Würzpaste anrühren

1 Becher Joghurt mit 1 Packung 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 **Zwiebeln** 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 500-600ml 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.