



Chicken Tikka Masala

mit Süßkartoffeln und Joghurtdip



30-40min



3-4 Personen

Chicken Tikka Masala gilt als britisches Nationalgericht, denn dort wurde es einst erfunden, um der Bevölkerung das indische Essen schmackhaft zu machen. Auch wenn manche sagen, das sei eine Legende, kann man verstehen, warum das leckere Hühnchencurry mittlerweile weltweit auf Speisekarten anzutreffen ist – wer kann bei der fein gewürzten Tomaten-Kokos-Sauce, der wir auch noch Süßkartoffeln spendiert haben, schon Nein sagen?!

- 300g Basmatireis
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste
- 1 Becher Rahmjoghurt ⁷
- 1 Süßkartoffel
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Hühnerbrühwürfel ⁹
- 500ml Kokosmilch
- 10g frischer Koriander

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 801kcal, Fett 29.8g,
Kohlenhydrate 92.5g, Eiweiß 37.6g



In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in 2cm große Würfel schneiden und mit **1EL Zitronensaft**, **1TL Zitronenschale**, der **Gewürzpaste**, **1EL Joghurt** und 1 Prise Salz vermengen. Abgedeckt beiseitestellen.



Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1 EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1–2 Min. anbraten. Dann ca. **2/3 des Ingwers** und das **Fleisch samt Marinade** hinzugeben und 3–5 Min. anbraten. Die **Tomaten** und die **Süßkartoffeln** unterrühren und 1–2 Min. mitbraten. Mit der **Kokosmilch** ablöschen.



Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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.



Das **Curry** mit der **Brühe** aufgießen, sodass alles von Flüssigkeit bedeckt ist, dann bei mittlerer Hitze ca. 5Min. abgedeckt sanft köcheln. Den Deckel entfernen und das **Curry** weitere 10Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** und das **Fleisch** gar sind. Mit 1 Prise Zucker und etwas **Zitronensaft** verfeinern.



Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Tomaten** halbieren und in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben oder in kleine Würfel schneiden. Die **1/2 des Brühwürfels** in 250ml heißem Wasser auflösen.



Den **restlichen Joghurt mit 1 EL Zitronensaft, Zitronenabrieb nach Geschmack** und 1 Prise Salz verrühren. Die **Korianderblätter** abzapfen und grob schneiden. Das **Curry** mit dem **Reis** anrichten und mit dem **Joghurtdip** und dem **Koriander** garniert servieren.