



Chicken Tikka Masala

mit Süßkartoffeln und Joghurtdip



30-40min



2 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 Hähnchencurry 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?!

Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste⁶
- 1 Becher griechischer Joghurt⁷
- 1 Süßkartoffel
- 1 Tomate
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 250ml Kokosmilch
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- Sparschäl器
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 931kcal, Fett 41.0g, Kohlenhydrate 96.7g, Eiweiß 40.0g



1. Fleisch vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in 2cm große Würfel schneiden und mit **1EL Zitronensaft, 1/2TL Zitronenschale, der 1/2 der Gewürzpaste, 1EL Joghurt** und 1 Prise Salz vermengen. Abgedeckt beiseitestellen.



4. Curry ansetzen

Die **Zwiebeln** in einem weiteren mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Den **Ingwer** und das **Fleisch samt Marinade** hinzugeben und 3-5Min. anbraten. Die **Tomaten** und die **Süßkartoffeln** unterrühren und 1-2Min. mitbraten. Mit der **Kokosmilch** ablöschen.



2. Reis kochen

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.



3. Gemüse schneiden

Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1cm groÙe Würfel schneiden. Die **Tomate** halbieren und in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden. **2/3 des Ingwers oder mehr** schälen und fein reiben oder in kleine Würfel schneiden. Die **1/2 des Brühgewürzes** in 200ml heißem Wasser auflösen.



5. Curry fertigstellen

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.



6. Dip zubereiten

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