



Tikka-Masala-Hähnchen mit Lauch

dazu Basmatireis und Paprika-Feigen-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-Feigen-Creme noch besser mundet und erheben unsere Gläser auf den Kulturaustausch!

- 200g Basmatireis
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Stange Lauch
- 1 Tomate
- 1 grüne Paprika
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 25g getrocknete Feigen

- 1TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

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

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

Energie 855kcal, Fett 28.9g,
Kohlenhydrate 102.7g, Eiweiß 40.5g



In einem kleinen Topf 400ml 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.



Das **Fleisch** mit **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.



Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 1/2TL Salz würzen und 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 auswischen.



Die **Feigen** und die **restliche Paprika** mit **1EL Crème fraîche**, 1-2TL Essig und 1TL Honig verrühren. Nach Geschmack mit mehr **Crème fraîche** verfeinern oder den Rest zu dem **Curry** in die Pfanne geben.



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 **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.



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